TONY BUZAN

“PODRĘCZNIK SZYBKIEGO CZYTANIA”

(Tłumaczyła: Grażyna Walota - Czekaj)

OD WYDAWCY ANGIELSKIEGO

Poczytuję sobie za zaszczyt możliwość polecenia tej książki rzeszom odbiorców, młodszych i starszych, którzy pragną poszerzyć swą wiedzę o naszym trudnym i jednocześnie pociągającym świecie - dziedzictwie przeszłości, bieżących odkryciach naukowych i wydarzeniach politycznych, literaturze klasycznej i współczesnej. Szczególna jest tu postać Tony Buzana, którego karierę w skromnym stopniu próbowałem przez kilka lat wspomagać i który tak nagle zdobył sławę.

Tony Buzan ogranicza się tutaj do prostego i łatwego w zastosowaniu systemu nauki, który ja i moi współcześni musieliśmy opanowywać z trudem i na podstawie własnych doświadczeń - o ile w ogóle sztuka ta nam się udawała. Zapewniam was, że korzystając z tego systemu - szybko osiągniecie, a może będziecie w stanie zrobić więcej niż to, do czego ja zmuszony byłem przez wiele lat: czytać przynajmniej trzy gazety dzienne, co tydzień około 25 magazynów naukowych, pół tuzina tygodników podejmujących tematy ogólne i dwie lub trzy książki; każdego miesiąca około tuzina czasopism - oprócz tego wiele listów, raportów, wycinków z gazet, informatorów, podręczników, katalogów itd.

Mogę jedynie żałować, że wiele lat temu nie mogłem korzystać z zalet systemu, który Tony Buzan tak przystępnie przedstawił w niniejszej pracy. Zaoszczędziłbym mnóstwo wysiłku, wiele niepotrzebnych czynności i nie wstydzę się przyznać, że nawet dziś uczę się od niego, jak być coraz lepszym. Czytelnicy tej książki mają możliwość rozpoczęcia pracy we właściwym tempie na znacznie wcześniejszym etapie. Namawiam, byście skorzystali z tej sposobności! Mimo przedstawienia przez Tony Buzana swego systemu klarownie, krok po kroku, będzie to wymagać wysiłku, lecz jeśli wytrwacie, odkryjecie, że książka ta jest jak otwarcie drzwi do świata pełnego złotego blasku wiedzy.

Świętej Pamięci Heinz Norden, wydawca Erstwhile Information
The Book ofKnowledge, członek Instytutu Językoznawstwa

OD AUTORA

Gdy miałem 14 lat, w klasie, do której uczęszczałem, przeprowadzono zestaw testów oceniających nasze zdolności umysłowe. Wśród nich ukryty był test szybkości czytania. Po kilku tygodniach zapoznano nas z wynikami i dowiedziałem się, że osiągnąłem średnią 213 słów na minutę (sł./ min). W pierwszym momencie poczułem dumę, gdyż wdawało mi się, że 213 to bardzo dużo. Jednak radość nie trwała długo, bo nauczyciel wkrótce wyjaśnił, że 200 sł./ min to wartość całkiem przeciętna, a najszybszy uczeń w klasie czyta w tempie 314 słów - o ponad 100 sł./ min więcej ode mnie.

Ta przygnębiająca informacja miała zmienić całe moje życie: zaraz po zakończeniu lekcji podbiegłem do nauczyciela i zapytałem go, w jaki sposób mógłbym poprawić swoją szybkość. Odpowiedział, że nie ma na to żadnego sposobu, a tempo czytania, podobnie jak iloraz inteligencji, wzrost dorosłej osoby czy kolor oczu, jest z natury niezmienne.

Wydawało mi się, że nie jest to do końca prawda. Dlaczego? Niewiele wcześniej rozpocząłem intensywny program ćwiczeń fizycznych i po kilku tygodniach zauważalna była w niemalże każdym mięśniu mojego ciała kolosalna zmiana. Skoro znajomość właściwych ćwiczeń umożliwiła mi dokonanie tak wielkiej fizycznej transformacji, dlaczego odpowiednie ćwiczenia wzroku i umysłu nie miałyby spowodować zmiany szybkości czytania, zrozumienia i zapamiętania tego, co czytam?

Pytania te skłoniły mnie do poszukiwań, które wkrótce zaowocowały przekroczeniem bariery 400 sł./ min i wreszcie doprowadziły do tego, że mogłem swobodnie czytać w tempie 1000 sł./ min. Dzięki owym dociekaniom zrozumiałem, że na każdym poziomie czytanie jest dla umysłu tym, czym aerobik dla ciała.

Poznanie cudownych możliwości swojego wzroku i niezwykłej, zdumiewającej pojemności mózgu spowodowało nie tylko poprawę prędkości czytania, zrozumienia i pamięci; zauważyłem, że potrafię szybciej i bardziej kreatywnie myśleć, robić lepsze notatki, relatywnie łatwo zdawać egzaminy, uczyć się bardziej skutecznie, a w efekcie zaoszczędzić dni, tygodnie, a nawet miesiące swojego czasu.

Podręcznik szybkiego czytania, książka, którą właśnie trzymacie w rękach, jest rezultatem 40 lat praktyki i badań na tym polu. Jej strony zawierają podstawowe tajemnice, które w tym czasie odkryłem. Mam nadzieję, iż lektura okaże się ekscytująca, a korzyści, jakie odniesiecie ze stosowania przedstawionych tu technik,

będą tak olbrzymie jak moje.

Chciałbym wyrazić szczególną wdzięczność Vandzie North, redaktor naczelnej, której szybki, "sokoli wzrok" tak wydatnie przyczynił się do nadania książce jej obecnej formy; moim osobistym asystentkom, Lesley Bias, Phyllidzie Wilson i Sandy Zambaux, za nieocenioną pomoc w przepisywaniu rękopisu i tworzeniu książki; Justinowi Coenowi za oryginalne ilustracje i korektę; rodzinie Folleyów za stworzenie wspaniałej atmosfery, w której mogłem ukończyć tę książkę; centrom Buzana i instruktorom Radiant Thinking za wsparcie, badania i nauczanie moich metod; Caro i Peterowi Ayre'om - za udzielenie schronienia w Greenham Hali, gdzie przeprowadziłem większość wcześniejszych badań; Robynowi Ponty'emu oraz Lizard Island z Australii, którzy otoczyli mnie opieką podczas pisania książki; Seanowi Adamowi za wsparcie i oddanie się sprawie lepszego czytania; "mojej ekipie" w BBC, Chrisowi Wellerowi, Sheili Ableman; a także The Brain Trust i wszystkim członkom klubów "Brain" za poświęcenie głównemu celowi Mental Literacy (rozwijania sprawności intelektualnej), a w szczególności idei szybkiego czytania.

WPROWADZENIE - JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PODRĘCZNIKA

Opanowanie umiejętności czytania szybko, płynnie i bez wysiłku uznane zostało przez miliony ludzi na całym świecie za jedno z najważniejszych i najkorzystniejszych wydarzeń w ich życiu.

WSTĘP

We wprowadzeniu zapoznasz się z głównymi celami Podręcznika szybkiego czytania i z jego układem, obejmującym pięć części. Wyjaśniono tu także budowę każdego z rozdziałów i pokazano, w jaki sposób szybko zapoznać się z niniejszym kursem szybkiego czytania.

CELE PODRĘCZNIKA SZYBKIEGO CZYTANIA

Książka ma spełniać sześć podstawowych celów:

1. Znacznie zwiększyć szybkość twojego czytania.
2. Utrzymać i poprawić zrozumienie.
3. Zapoznać cię lepiej z funkcjonowaniem twoich oczu i mózgu, co pomoże ci bardziej efektywnie korzystać z nich podczas czytania i uczenia się, a także sprawniej posługiwać się nimi w codziennym życiu osobistym i zawodowym.
4. Pomóc ci wzbogacić zarówno słownictwo, jak i wiedzę ogólną.
5. Oszczędzić czas.
6. Dodać ci pewności siebie.

GŁÓWNE CZĘŚCI

Aby ułatwić czytanie i naukę, Podręcznik szybkiego czytania podzielony został na pięć części:

Część pierwsza - Badanie szybkości czytania

W tej części dowiesz się, w jaki sposób wykorzystać prosty wykres w celu sprawdzenia własnych postępów czynionych w szybkim czytaniu i rozumieniu w trakcie lektury niniejszej książki. Zawarłem w niej również historię szybkiego czytania, informacje o ostatnich osiągnięciach z zakresu teorii w tej dziedzinie oraz nową definicję czytania, która pomoże ci udoskonalić swoje umiejętności na wszystkich poziomach.

Część druga - Twoje zdumiewające oczy

Część druga pomoże ci zrozumieć, że twoje oczy naprawdę są niezwykłe, dowiesz się, w jaki sposób sterować nimi, tak aby w krótkim czasie zwiększyć szybkość czytania i zapewnić lepsze zrozumienie. Przedstawię ci dziesiątkę najszybszych obecnie czytelników świata oraz kilka osobowości, które odegrały ważną rolę w historii szybkiego czytania.

Zapoznasz się także z technikami, które pomogą bardziej efektywnie prowadzić wzrok po stronie tekstu, rozwinąć zaawansowane umiejętności przemykania wzrokiem po nim i przeszukiwania go oraz zaaranżować otoczenie w sposób, który pomoże twoim oczom i mózgowi w szybszym czytaniu.

Znajdują się tu także ćwiczenia i testy na szybkość czytania, które pomogą ci wzmocnić “mięsień" twojego systemu oko-mózg, a także w dalszym ciągu podnosić tempo lektury.

Część trzecia - Doskonała koncentracja i zrozumienie

W części tej skupiłem się na głównych problemach związanych z czytaniem i sposobach ich pokonywania. Należą do nich: zbyt mała koncentracja i słabe zrozumienie; bezgłośne wymawianie i “problemy z uczeniem się", np. dysleksja czy ADDS (zespół braku koncentracji uwagi).

Jest to część “dobrych wieści", z której dowiesz się, że wszystkie trudności są do pokonania.

Część czwarta - Rozwijanie zaawansowanych umiejętności szybkiego czytania

Część czwarta pomoże ci rozwinąć najistotniejszy czynnik podniesienia poziomu inteligencji - zasób słownictwa. Kolejne rozdziały zawierają informacje o przedrostkach, przyrostkach i źródłosłowach dziesiątek tysięcy słów - klucz, który otworzy ci drzwi do świata słownictwa i zrozumienia.

W części tej wyjaśniono także pojęcie tworzenia map myśli - Mind Mapping® (nowy wymiar myślenia i robienia notatek), pokazano, w jaki sposób wykorzystać znajomość struktury paragrafu do zwiększenia efektywności czytania i jak zyskać ogólny pogląd na temat każdej książki, którą czytasz.

Część piąta - Jak stać się biegłym czytelnikiem: zaawansowane wykorzystanie systemu oko-mózg

W ostatniej części Podręcznika szybkiego czytania przedstawiam zaawansowane praktyki czytania wraz z ogólną techniką studiowania, sposobami ogarniania informacji zawartych w gazetach i czasopismach i radzenia sobie z eksplozją informacji płynących z ekranów komputerowych i innych “maszyn piszących". Pokazuję również, w jaki sposób zastosować techniki szybkiego czytania w literaturze i poezji, oraz przedstawiam nową ideę “archiwum wiedzy" - metodę umożliwiającą pozostawanie na bieżąco z informacjami w każdej wybranej dziedzinie. Część ta kończy się spojrzeniem w coraz bardziej obiecującą przyszłość i radami, w jaki sposób nadal, przez całe życie, poprawiać szybkość czytania, zrozumienie i nawyki czytelnicze.

Na końcu książki znajdują się odpowiedzi do sprawdzianów własnych umiejętności, zestawienie i wykres postępów, bibliografia oraz informacja o Centrach Buzana.

Aby zostać członkiem jednego ze znajdujących się na całym świecie klubów “Brain", przyślij swoją prośbę o formularz podania. Może go otrzymać każdy, kto zakupił Podręcznik szybkiego czytania.

Będąc członkiem klubu, otrzymywać będziesz najświeższe informacje o mózgu i o tym, w jaki sposób go wykorzystywać, najnowsze wiadomości na temat szybkiego czytania, zyskasz także możliwość nawiązania kontaktu z osobami, które podzielają twoje zainteresowania.

Zawartość pięciu opisanych części przedstawiona została w postaci

kolorowych map myśli na tablicach I, IV, V, VII i VIII.

BUDOWA ROZDZIAŁÓW

Dłuższe rozdziały Podręcznika szybkiego czytania składają się z:

• przedmowy przedstawiającej główną ideę rozdziału,

• tekstu merytorycznego,

• ćwiczeń doskonalących,

• specjalnych tekstów umożliwiających sprawdzenie obecnej szybkości i stopnia zrozumienia,

• krótkiego podsumowania,

• planu działania zawierającego propozycje czynności pomagających opanować poznany materiał,

• zakończenia łączącego każdy rozdział z następnym.

Sprawdziany

Siedem rozdziałów Podręcznika szybkiego czytania zawiera serię ułożonych według stopnia trudności artykułów i tekstów, dzięki którym można na bieżąco kontrolować swoje postępy. Sprawdziany początkowe ukierunkowane są na podniesienie szybkości czytania, te ze środka książki rozwijają zdolności percepcyjne i zasób słownictwa, te z końca natomiast - umożliwiają wykorzystanie całego potencjału możliwości szybkiego czytania.

Niektóre z tekstów traktują o historii i teorii ważniejszych obszarów ludzkiej wiedzy, inne - to artykuły dotyczące ostatnich badań w dziedzinie uczenia się i mózgu. Dzięki temu, zanim skończysz książkę, zdążysz nie tylko poprawić szybkość czytania, zrozumienie oraz zdolności krytyczne czy oceny tekstu; wzbogacisz również swoją wiedzę o sobie samym i otaczającym cię wszechświecie. Oto tytuły siedmiu artykułów:

1. “Wojna inteligentna" - trening umysłu na froncie
2. Sztuka - od prymitywizmu do chrześcijaństwa
3. Inteligencja zwierząt
4. Czy jesteśmy sami we wszechświecie? Pozaziemskie inteligencje
5. Mózg dziecka
6. Budząca się Ziemia: kolejny skok w ewolucji - mózg globalny
7. Twój mózg - zaczarowane krosno

Ćwiczenia

W siedmiu rozdziałach książki znajdują się ćwiczenia zaprojektowane specjalnie tak, aby wzmocnić twoją percepcję wizualną, świadomość umysłu, krytycyzm i zasób słownictwa. Tak samo jak w przypadku ćwiczeń rozwijających mięśnie, wiele z nich przyniesie większe korzyści po kilkakrotnym powtórzeniu.

Wszystkie rozdziały wzbogacone zostały licznymi ilustracjami i diagramami, które pomóc mają w zrozumieniu treści. Dołączono również historyjki, których zadaniem jest zachęcać cię i inspirować.

JAK PRĘDKO PRZECZYTAĆ “PODRĘCZNIK SZYBKIEGO CZYTANIA"!

Podręcznik szybkiego czytania może być kursem trwającym tydzień, dwa lub trzy- w zależności od tego, jak prędko zamierzasz osiągnąć swe cele.

Przeczytaj kilka następnych paragrafów, potem ustal plan nauki.

Najpierw przejrzyj dokładnie spis treści i zaplanuj, w jakim zakresie zamierzasz go opanować. Później określ w przybliżeniu czas, jaki chcesz poświęcić na każdą część książki. Na zakończenie wyobraź sobie oczyma duszy, w ogólnym zarysie, zarówno zawartość, jak i program swojej nauki. Powinno to zająć zaledwie kilka minut.

Następnie przekartkuj całą książkę, zapoznaj się z różnymi częściami i zacznij wypełniać w umyśle obraz “obszaru" książki oraz swoich celów. Teraz zdecyduj, czy chciałbyś opanować materiał jednego, dwóch lub trzech rozdziałów dziennie, czy też wolisz zróżnicować tempo. Gdy już podejmiesz decyzję, zapisz swój plan nauki w kalendarzu, zaznaczając datę rozpoczęcia i zakończenia lektury. Ustalając to, pamiętaj, że każdy rozdział ma średnio tylko dziesięć stron, a większość ćwiczeń okaże się łatwa do wykonania.

Właśnie wybierasz się w jedną z najbardziej ekscytujących podróży swojego życia; aby ją rozpocząć, odwróć stronę.

CZĘŚĆ I - BADANIE SZYBKOŚCI CZYTANIA

QUIZ WSTĘPNY

Aby skłonić cię do przemyśleń na temat czytania szybkiego i czytania w ogóle, proponuję następujący quiz, dotyczący zdolności i nawyków czytelniczych. Odpowiedz “Tak" lub “Nie" na każde z 20 pytań i sprawdź wyniki na następnej stronie.

1. Prędkość przekraczająca 1000 słów na minutę jest osiągalna. Tak-Nie

2. Dla osiągnięcia lepszego zrozumienia trzeba czytać powoli i dokładnie. Tak-Nie

3. Czytanie słowo po słowie pomaga w zrozumieniu. Tak-Nie

4. Bezgłośne wymawianie (poruszanie wargami) jest nawykiem, który spowalnia czytanie i powinien być ograniczany lub eliminowany.

Tak-Nie

5. Twoim celem jest zrozumienie 100 proc. tego, co czytasz. Tak-Nie

6. Trzeba próbować zapamiętać 100 proc. tego, co się czyta. Tak-Nie

7. W czasie lektury oczy należy przesuwać wzdłuż linijek ciągłym, płynnym ruchem. Tak-Nie

8. Gdy opuścisz coś podczas czytania, aby być pewnym, że to zrozumiałeś, zanim zaczniesz czytać dalej, powinieneś cofnąć wzrok. Tak-Nie

9. Czytanie z jednoczesnym wodzeniem palcem po stronie powoduje spowolnienie i musi zostać wyeliminowane za pomocą ćwiczeń.

Tak-Nie

10. W przypadku problemów ze zrozumieniem czegoś w tekście należy je rozwikłać, a dopiero potem kontynuować lekturę; da ci to gwarancję zrozumienia dalszego ciągu. Tak-Nie

11. Dobrą lub ważną książkę czyta się strona po stronie. Nie wolno czytać strony 20. przed 19. ani oczywiście przeczytać końca przed zapoznaniem się z początkiem. Tak-Nie

12. Przeskakiwanie słów jest nawykiem wynikającym z lenistwa i powinno zostać zlikwidowane. Tak-Nie

13. Gdy napotkasz w tekście rzeczy istotne, powinieneś je zanotować, co wpłynie na poprawę twojej pamięci. Tak-Nie

14. Twój poziom motywacji nie ma wpływu na podstawowe sposoby komunikowania się oczu z mózgiem i nie ma związku z szybkością czytania. Tak-Nie

15. Twoje notatki powinny być sporządzane w formie starannej,

uporządkowanej struktury: głównie zdania i wypunktowane listy, sporządzone na podstawie przeczytanych informacji. Tak-Nie

16. Należy mieć pod ręką słownik, aby móc natychmiast sprawdzić znaczenie występującego w tekście niezrozumiałego słowa. Tak-Nie

17. Jednym z niebezpieczeństw szybszego czytania jest mniejsze zrozumienie tekstu. Tak-Nie

18. Wszyscy czytamy, z definicji, z naturalną prędkością. Tak-Nie

19. W przypadku powieści i poezji wolniejsze czytanie jest ważne, gdyż umożliwia docenienie znaczenia informacji i rytmu języka. Tak-Nie

20. Naprawdę będziesz w stanie zrozumieć tylko to, na czym wyraźnie skupisz swój wzrok. Tak-Nie

ODPOWIEDZI

Jeśli odpowiedziałeś “tak" tylko na jeden z powyższych punktów, jesteś już prawie gotów dołączyć do grona nauczycieli szybkiego czytania! A tym jedynym jest zdanie pierwsze: Prędkość przekraczająca 1000 słów na minutę jest osiągalna.

Na wszystkie pozostałe należy zdecydowanie odpowiedzieć “nie".

Pytania te obejmują cały zakres błędnych poglądów dotyczących czytania. Jeżeli dajesz im wiarę, to nie tylko przyjmujesz za prawdziwe coś, co takim nie jest, lecz wierzysz w rzeczy, które będą sukcesywnie wpływać na pogorszenie twoich nawyków podczas czytania, obniżenie jego szybkości, a zrozumienie stawać się będzie coraz trudniejsze i niezadowalające.

W czasie lektury Podręcznika szybkiego czytania wszystkie te nieprawdziwe mniemania obalone zostaną jedno po drugim, pozostawiając wyraźną ścieżkę, po której będziesz mógł kroczyć, aby osiągnąć cele szybkiego czytania.

1. GDZIE JESTEŚ TERAZ? SPRAWDŹ SWOJĄ ZWYKŁĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA I STOPIEŃ ZROZUMIENIA

Podczas nauki czy jakiegokolwiek samokształcenia najistotniejsze jest poznanie rzeczywistej podstawy, z której się startuje. Nie chodzi o żadne wartościowanie ani ocenianie, lecz o dokładne ustalenie, na jakim poziomie w danym momencie się znajdujemy. Bez względu na to, jak wy soki jest to poziom, stanowić on będzie solidny fundament, punkt wyjściowy, z którego będziesz mógł z powodzeniem podążać ku swoim celom.

WSTĘP

W rozdziale tym proszę cię o zrobienie rzeczy dokładnie przeciwnej do tego, o co będę prosił we wszystkich kolejnych. Proszę, abyś nie czytał szybko, ponieważ musisz ustalić swoje obecne tempo, by móc na jego podstawie dokładnie ocenić postępy, jakie poczynisz, zapoznawszy się z tą książką.

Na końcu sprawdzony zostanie twój poziom zrozumienia za pomocą 15 pytań, na które wybierzesz odpowiedź spośród podanych lub typu “Prawda-Fałsz". Podczas lektury tekstu nie staraj się dążyć do bardzo wysokiego czy też niskiego pułapu zrozumienia; miej na celu dokładnie taki sam jego poziom, jaki zazwyczaj chcesz osiągnąć czytając tego typu materiał.

Nie martw się uzyskaniem słabych wyników w szybkości lub zrozumieniu. Pamiętaj, że książka ta została napisana dla osób, które pragną poprawić swoje umiejętności i dlatego niskie początkowe rezultaty są nie tylko powszechne, ale wręcz oczekiwane.

Nie pędź więc z szybkością większą niż zazwyczaj, nie wysilaj się, by osiągnąć doskonałe wyniki w zrozumieniu i nie martw się o efekty. Weź zegarek, przeprowadź sprawdzian sam (obecność kogoś odliczającego czas lub przyglądającego się niechybnie zakłóci twoje zrozumienie; sprawia także, iż niektóre osoby czytają prędzej niż zwykle, inne wolniej).

Po skończeniu artykułu natychmiast sprawdź czas i oblicz swoją prędkość. W dalszej części rozdziału dowiesz się, jak to zrobić.

Przygotuj się i rozpocznij teraz zwykle czytanie następującego tekstu.

SPRAWDZIAN l

“Wojna inteligentna" - trening umysłu na froncie

Nowe światowe trendy

Analitycy rynków giełdowych obserwują, niczym jastrzębie, dziesięć postaci z Silicon Yalley. Gdy pojawi się chociażby pogłoska, że któraś z nich może się przenieść z firmy A do firmy B, skaczą notowania na światowych parkietach.

Angielska Komisja ds. Zasobów Siły Roboczej opublikowała ostatnio badania, w których zauważono, że z 10 proc. najlepszych brytyjskich przedsiębiorstw 80 proc. ich zainwestowało znaczne sumy i czas w szkolenia, natomiast w firmach zaliczonych do 10 proc. najsłabszych, nie przeznaczono na ten cel żadnych pieniędzy ani czasu.

W stanie Minnesota projekt edukacyjny “Komputer Platon" spowodował podniesienie poziomu rozumowania i wyników nauki 200 tyś. uczniów.

W siłach zbrojnych coraz większej liczby krajów intelektualna strona prowadzenia walki staje się tak samo ważna jak fizyczne umiejętności bojowe.

Narodowe ekipy olimpijskie poświęcają aż 40 proc. czasu treningów na rozwijanie pozytywnej postawy, odporności psychicznej oraz na wizualizację.

Spośród członków Fortune 500 (500 najbardziej dochodowych firm w USA) samych tylko pięć najważniejszych kompanii komputerowych wydało ponad miliard dolarów na edukację swoich pracowników, a rozwój kapitału intelektualnego zaczęto uznawać za priorytetowy, wraz z rozwojem najsilniejszej waluty świata - inteligencji.

W Caracas dr Luis Alberto Machado został pierwszą osobą, która otrzymała tekę ministra inteligencji oraz polityczny mandat powiększania umysłowych możliwości narodu.

Jesteśmy świadkami ilościowego skoku w ewolucji ludzkości - pojawiania się świadomości własnej inteligencji i towarzyszącej jej wiedzy, że inteligencja ta może być z zadziwiającym pożytkiem kształtowana.

Te zachęcające wieści powinny być rozpatrywane w kontekście najważniejszych obszarów problemowych określonych przez wspólnotę interesów.

Ponad 20 lat temu przeprowadzono na ten temat ankietę wśród 100 tyś. ludzi z pięciu głównych kontynentów. Oto 20 najczęściej wymienianych dziedzin wymagających poprawy:

1. Szybkość czytania

2. Zrozumienie czytanego tekstu
3. Ogólne umiejętności uczenia się
4. Radzenie sobie z zalewem informacji
5. Pamięć
6. Koncentracja
7. Umiejętności komunikacji werbalnej
8. Umiejętności komunikacji pisemnej
9. Kreatywne myślenie
10. Planowanie
11. Sporządzanie notatek
12. Analiza problemów
13. Rozwiązywanie problemów
14. Motywacja
15. Myślenie analityczne
16. Techniki egzaminacyjne
17. Ustalanie priorytetów
18. Zarządzanie czasem
19. Asymilacja informacji
20. Rozpoczynanie (odkładanie spraw na później)
21. Spadek możliwości umysłowych wraz z wiekiem

Stosując nowoczesne badania nad funkcjonowaniem mózgu, każdy z tych problemów można stosunkowo łatwo pokonać. Badania te obejmują:

1. Funkcje kory lewej i prawej półkuli
2. Tworzenie map pamięci
3. Superszybkie czytanie rozszerzone - zespoły do zadań intelektualnych
4. Techniki ćwiczenia pamięci
5. Zapominanie po zakończeniu nauki
6. Komórka mózgu
7. Możliwości umysłowe i proces starzenia się.

Funkcje kory lewej i prawej półkuli

Wiedza o tym, że lewa i prawa struktura kory mózgu zawiadują odmiennymi funkcjami intelektualnymi, stała się już powszechna. Kora lewej półkuli odpowiada

przede wszystkim za logikę, słowa, liczby, następstwo, analizę, linearność i porządek, podczas gdy prawa wiąże się z rytmem, postrzeganiem kolorów, wyobraźnią, wizualizacją, świadomością relacji przestrzennych i wymiarów.

Najnowsze eksperymenty wykazały, że ani kora lewej półkuli nie jest “akademicka", ani kora prawej nie może być uważana za “kreatywną, intuicyjną i emocjonalną". Na podstawie tomów badań wiemy już, że do osiągnięcia zarówno akademickiego, jak i twórczego sukcesu niezbędne jest posługiwanie się obiema współdziałającymi ze sobą półkulami.

Wielkie umysły tego świata, np. Einstein, Newton, Cezanne czy Mozart, a także geniusze biznesu, aby stworzyć swoje arcydzieła, korzystali jednocześnie z umiejętności lingwistycznych, obliczeniowych czy analitycznych i wyobraźni oraz wizualizacji.

Tworzenie map pamięci

Posługując się podstawową wiedzą z zakresu funkcjonowania umysłu możliwe staje się przeszkolenie ludzi tak, aby potrafili poradzić sobie z problemami w każdej z wymienionych na początku dziedzin, poprawiając swoje możliwości często nawet o 500 proc.

Jedną z nowoczesnych metod robienia takich postępów jest tworzenie map myśli.

W tradycyjnym notowaniu, bez względu na to, czy służyć ma ono zapamiętaniu informacji, przygotowaniu do wypowiedzi pisemnej lub ustnej, uporządkowaniu myśli, analizie problemu, planowaniu czy też twórczemu myśleniu, standardem jest linearny sposób prezentacji: zdania, krótkie wyliczenia i numerycznie albo alfabetycznie uporządkowane listy. Metody te, z powodu braku kolorów, wizualnego rytmu, obrazu i związków przestrzennych, ograniczają zdolności umysłu i dosłownie hamują każdy z wymienionych wcześniej procesów myślowych.

W przeciwieństwie do tego, tworzenie map myśli wykorzystuje pełen zakres możliwości mózgu, umieszczając obraz w centrum strony, aby ułatwić zapamiętywanie i twórcze uogólnianie idei, a następnie rozgałęziając się w sieć skojarzeń odzwierciedlających na zewnątrz wewnętrzne struktury mózgu. Korzystając z tego podejścia, na przygotowanie wystąpień potrzebujesz nie dni, lecz minut; problemy mogą być rozpatrywane bardziej wyczerpująco i szybciej rozwiązywane; kiepska pamięć - zamieniona w doskonałą, a osoby myślące kreatywnie - w miejsce

króciutkiej listy pomysłów mogą generować je w nieskończoność.

Superszybkie czytanie rozszerzone - zespoły do zadań intelektualnych

Łącząc tworzenie map myśli z nowymi technikami czytania super-szybkiego i w szerokim zakresie (umożliwiają one przekroczenie szybkości 1000 słów na minutę przy jednoczesnym doskonałym zrozumieniu, a nawet efektywne czytanie 10 tyś. słów na minutę), można utworzyć zespoły do zadań intelektualnych.

Czytając z tak zaawansowaną szybkością, tworząc szczegółowe mapy myśli ujmujące zarys książki oraz jej rozdziały, wymieniając te informacje z wykorzystaniem zaawansowanej techniki tworzenia map myśli i umiejętności prezentacji, cztery osoby mogą każdego dnia zdobyć, zintegrować, zapamiętać i zacząć stosować w życiu zawodowym wiedzę równoważną czterem książkom.

Techniki te zostały ostatnio zastosowane w wielonarodowych organizacjach Nabisco i Digital Computers. 40 i 120 członków ich kadry kierowniczej zostało odpowiednio podzielonych na cztery grupy. Każda osoba z podgrupy spędzała dwie godziny stosując techniki szybkiego i rozszerzonego czytania podczas lektury jednej ż czterech wybranych pozycji.

Po upływie dwóch godzin członkowie każdej podgrupy dzielili się między sobą uwagami nt. rozumienia, interpretacji i reakcjami na książkę. Każda ekipa wybierała następnie reprezentanta, który wygłaszał wyczerpujący wykład do wszystkich członków trzech pozostałych grup.

Procedurę tę powtarzano cztery razy, a pod koniec dnia 40 i 120 dyrektorów każdej korporacji opuszczało salę seminaryjną nie tylko posiadając w głowach informacje równe czterem książkom, lecz mając je zintegrowane, zanalizowane i zapamiętane.

Podejście to może również zostać zastosowane w warunkach domowych i jest już wykorzystywane przez rodziny na całym świecie.

Niedawno rodzina z Meksyku pracowała w ten sposób z trójką swoich dzieci w wieku od 6 do 15 lat. W ciągu dwóch miesięcy każde dziecko stało się najlepszym uczniem w klasie i było w stanie z pomocą pozostałych członków rodziny przez dwa dni opanować to, co przeciętny uczeń w czasie całego roku.

Techniki ćwiczenia pamięci.

Mnemotechniki zostały pierwotnie wynalezione przez Greków i uważane były

za “sztuczki". Obecnie zdajemy sobie sprawę, że narzędzia te bazowały na funkcjonowaniu mózgu i że odpowiednio stosowane mogą znacznie poprawić pamięć.

Wymagają one korzystania z zasad kojarzenia i wyobraźni w celu tworzenia w umyśle dramatycznych, barwnych, zmysłowych, a w konsekwencji niezapomnianych obrazów.

Mapa myśli jest w rzeczywistości wielowymiarową mnemotechniką, wykorzystującą właściwe funkcje mózgu do bardziej efektywnego kodowania danych lub informacji.

Przy użyciu mnemotechnik pewien biznesmen nauczył się, jak zapamiętać 40 nowo poznanych osób i, w podobny sposób, listę ponad 100 produktów wraz z informacjami na ich temat. Techniki te są obecnie stosowane w centrum treningowym IBM w Sztokholmie i miały poważny wpływ na sukces przeprowadzonego tam 17-tygodniowego programu treningu wprowadzającego. Tych samych technik używano przez ostatnich 5 lat podczas mistrzostw świata w zapamiętywaniu, szczególnie przez obecnego rekordzistę Dominika O'Briena.

Wzrasta świadomość, iż nauka uczenia się przed rozpoczęciem jakiegokolwiek szkolenia jest dobrym interesem. Oto dlaczego wiele postępowych organizacji międzynarodowych czyni mnemotechniki obowiązkowym wstępem do wszelkich kursów. Prosta kalkulacja pokazuje, że l milion złotych wydany na szkolenie, gdy 80 proc. wiadomości zosta-

je zapomnianych w ciągu dwóch tygodni, oznacza utratę w tym czasie sumy 800 tyś. złotych!

Zapominanie po zakończeniu nauki

Zapominanie po zakończeniu nauki przebiega gwałtownie.

Po godzinie uczenia się następuje krótki wzrost trwałości pamięci, po tym jak mózg zintegruje nowe dane. Później zachodzi nagły spadek prowadzący do utraty 80 proc. danych w ciągu 24 godzin.

Skala pozostaje w przybliżeniu taka sama, bez względu na czas trwania nauki. Wynika z tego, że trzydniowy kurs zostaje w zasadzie zapomniany po upływie jednego do dwóch tygodni od jego zakończenia.

Implikacje tego faktu są bardzo kłopotliwe; jeśli międzynarodowa firma wyda 50 milionów dolarów rocznie na szkolenia i nie będzie odpowiedniego programu powtórek, 40 milionów zostanie niewiarygodnie skutecznie utraconych w ciągu kilku

dni po zakończeniu kursów.

Tylko dzięki poznaniu cyklów pamięci możliwe jest nie tylko odwrócenie tego procesu, lecz wyszkolenie ludzi w taki sposób, by zwiększyć ilość zapamiętanych danych i utrzymać ją na niezmienionym poziomie.

Komórka mózgu

W ciągu ostatnich pięciu lat komórka mózgu stała się nową granicą ludzkich poszukiwań.

Każdy z nas posiada w głowie nie tylko bilion komórek; istnieją także połączenia międzykomórkowe mogące tworzyć zdumiewająco dużą liczbę konfiguracji i permutacji. Liczba ta, obliczona przez rosyjskiego neuroanatoma Piotra K. Anochina, wyraża się liczbą l z dziesięcioma milionami kilometrów zer napisanych normalną czcionką maszynową!

Wziąwszy pod uwagę naszą wrodzoną zdolność do integrowania i manipulowania wieloma miliardami bitów danych, dla wszystkich zaangażowanych w badania nad mózgiem stało się jasne, że odpowiednie ćwiczenie tego fenomenalnego biokomputera (potrafiącego przeliczyć w ciągu jednej sekundy to, na co komputer Cray - przy szybkości 400 milionów kalkulacji na sęk. - potrzebuje 100 lat) niezmiernie przyspieszy i zwiększy zdolności rozwiązywania problemów, analizowania, ustalania priorytetów, tworzenia i komunikacji.

Możliwości umysłowe i proces starzenia się

“Umierają!" -odpowiada zazwyczaj chór głosów w odpowiedzi na pytanie: “Co dzieje się, z wiekiem, z komórkami twojego mózgu?" Odpowiedź wypowiadana jest z niebywałym i zaskakującym entuzjazmem. Jednakże najbardziej zachwycająca wiadomość pochodzi od zajmującej się badaniami nad mózgiem dr Marion Diamond z uniwersytetu kalifornijskiego, która potwierdziła niedawno, że nie istnieją dowody na utratę komórek wraz z wiekiem, w normalnych aktywnych i zdrowych mózgach. Przeciwnie. Obecne eksperymenty wskazują, że jeżeli mózg jest wykorzystywany i szkolony, następuje wzrost gęstości połączeń, tzn. inteligencja jednostki poprawia się.

Praca z sześćdziesięcio-, siedemdziesięcio-, osiemdziesięcio- i dziewięćdziesięciolatkami pokazała, że w każdym obszarze aktywności umysłowej osiągnąć można trwałą i statystycznie istotną poprawę.

Jesteśmy u progu rewolucji, jakiej świat jeszcze nie widział: ilościowego

skoku w rozwoju ludzkiej inteligencji.

Informacje płynące z laboratoriów psychologicznych, neuropsychologicznych i edukacyjnych wykorzystywane są do rozwiązywania problemów z dziedziny życia osobistego, edukacji i biznesu, które poprzednio akceptowane były jako nieunikniona część procesu starzenia się.

Dzięki zastosowaniu wiedzy na temat czynności mózgu, odzwierciedleniu tych wewnętrznych procesów w postaci mapy myśli, wykorzystaniu znajomości elementów i rytmów pamięci oraz wiedzy o komórce mózgu, i możliwości stałego rozwoju umysłowego w ciągu całego życia uświadamiamy sobie, że inteligencja rzeczywiście jest czymś, co można zdobyć.

Teraz wyłącz stoper

Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min) dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1657) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./ min. na końcu tego paragrafu. Zaznacz go także w zestawieniu i na wykresie postępów, strona 244.

Liczba słów na minutę: ....

SPRAWDZIAN 1: ZROZUMIENIE

Przy każdym pytaniu zakreśl słowo “Prawda" lub “Fałsz" albo zaznacz właściwą odpowiedź.

1. 80 proc. brytyjskich przedsiębiorstw inwestuje znaczne sumy i czas w szkolenia. Prawda-Fałsz

2. Narodowe ekipy olimpijskie poświęcają aż:

a) 20 proc.

b) 30 proc.

c) 40 proc.

d) 50 proc.

czasu treningów na rozwijanie pozytywnej postawy, odporności psychicznej oraz wizualizację.

3. Pierwszą osobą, która otrzymała tekę ministra inteligencji, był(a):

a) Dr Marion Diamond

b) Dr Luis Alberto Machado

c) Dominie O'Brien

d) Platon

4. Liczby są przede wszystkim domeną kory lewej półkuli mózgu.

Prawda-Fałsz

5. Wielkie umysły tego świata, np. Einstein, Newton, Cezanne czy Mozart, odnosili sukcesy, ponieważ \aczy\iprzede wszystkim:

a) liczby z logiką

b) słowa z analizą

c) kolor z rytmem

d) analizę z wyobraźnią

6. Podczas sporządzania map myśli:

a) umieszczasz w centrum obraz

b) umieszczasz w centrum słowo

c) nie umieszczasz w centrum nic

d) zawsze umieszczasz w centrum słowo i obraz

7. Korzystając z nowych technik superszybkiego i rozszerzonego czytania, powinieneś być w stanie ustalić swoją nową normalną szybkość na poziomie ponad:

a) 500 słów na minutę

b) 1000 słów na minutę

c) 10 tyś. słów na minutę

d) T min słów na minutę

8. Dwie kompanie międzynarodowe, które utworzyły zespoły do zadań intelektualnych, mające za zadanie studiowanie książek, noszą nazwy:

a) IBM i Coca Cola

b) Digital i Nabisco

c) Nabisco i Microsoft

d)IBMiICL

9. Mnemotechniki zostały pierwotnie wynalezione przez:

a) Chińczyków

b) Rzymian

c) Greków

d) Platona

10. Po godzinie następuje:

a) krótki wzrost ilości zapamiętanych informacji

b) ilość zapamiętanych informacji jest taka sama

c) chwilowy spadek ilości zapamiętanych informacji

d) nagły spadek ilości zapamiętanych informacji

41. Dwadzieścia cztery godziny po zakończeniu nauki zapomnieniu ulega następująca część szczegółów:

a) 60 proc.

b) 70 proc.

c) 80 proc.

d) 90 proc.

12. Liczba komórek przeciętnego mózgu wynosi:

a) milion

b) miliard

c) bilion

d) tysiąc bilionów

13. Moc komputera Cray zbliża się nareszcie do tej, jaką pod względem ogólnych możliwości obliczeniowych dysponuje mózg.

14. Dr Marion Diamond potwierdziła ostatnio, że

a) nie istnieją dowody na utratę komórek .wraz z wiekiem, w normalnych, aktywnych i zdrowych mózgach

b) nie istnieją dowody na utratę komórek wraz z wiekiem w żadnym mózgu

c) nie istnieją dowody na utratę komórek wraz z wiekiem w mózgach osób mających mniej niż 40 lat

d) istnieją dowody utraty komórek mózgowych wraz z wiekiem w normalnych, aktywnych i zdrowych mózgach

15. Przy odpowiednim treningu statystycznie istotny i stały rozwój inteligencji może być osiągnięty przez osoby w wieku:

a) do lat 60

b) do lat 70

c) do lat 80

d) do lat 90

Porównaj swoje odpowiedzi z tymi na stronie 238. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz proc. zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15

.... proc.

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie na stronie 244.

JAK CI POSZŁO?

Po wykonaniu pierwszego sprawdzianu znasz swój poziom wyjściowy, który będziesz z pewnością podnosił. Aby porównać siebie z innymi czytelnikami na świecie, zapoznaj się z podaną na następnej stronie tabelą przedstawiającą rozkład szybkości czytania i zrozumienia od wyniku słabego do “jeden na tysiąc". Tabela ta pomoże ci redefiniować cele w miarę czynionych postępów.

Czytelnik Szybkość (sł./ min) Zrozumienie 1. słaby 10-100 30 - 50 proc. 2. przeciętny 200 - 240 50 - 70 proc. 3. sprawny 400 70 - 80 proc. 4. jeden na 100 800 - 1000 80+ proc. 5. jeden na 1000 1000+ 80+ proc.

Powodem wzrostu w miarę kształcenia się nie jest zdobycie wiedzy o tym, jak lepiej czytać, lecz presja wymuszająca zapoznanie się z mnóstwem materiału w krótkim czasie. Innymi słowy, motywacja jest czynnikiem zasadniczym. Kolejnym dowodem na to jest fakt, że dorośli po zakończeniu formalnej edukacji cofają się do poziomu ucznia szkoły podstawowej - głównie dlatego, że zmniejszyła się motywacja i znikła presja. Liczba przeczytanych pozycji obniża się średnio do zaledwie jednej książki na rok.

W przeciwieństwie do osób poddanych badaniu, po wchłonięciu informacji zawartych w tym podręczniku nie cofniesz się do poprzednich poziomów - zamiast tego utrzymasz i poprawisz osiągnięty rezultat.

PODSUMOWANIE

• Twoja szybkość czytania wynosi obecnie: ....

• Twoje zrozumienie jest na poziomie: ....

• Formuła obliczania ilości sł./min jest następująca: liczba słów

czas

• Szybkość czytania kształtuje się na poziomie l - 1000+ słów na minutę.

• Osoba bardziej wykształcona zazwyczaj czyta szybciej tylko z powodu presji czasu i większej motywacji, a nie dlatego, że nauczyła się czytać bardziej efektywnie. .

• Każdy (także ty) może poprawić szybkość czytania i zrozumienie.

PLAN DZIAŁANIA

1. Upewnij się, że wprowadziłeś swoją szybkość i stopień zrozumienia do zestawienia i wykresu postępów ze strony 244.

2. Zaznacz w kalendarzu datę następnej sesji szybkiego czytania.

3. Podnieś motywację - zwiększy to twoją szybkość.

4. Przejrzyj pokrótce rozdział drugi przed jego przeczytaniem.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Skoro już zapoznałeś się z wprowadzeniem, przekartkowałeś całą książkę i wykonałeś pierwszy sprawdzian, nadszedł czas na krótki przegląd historii szybkiego czytania zapoznający cię z datami największych odkryć na tym polu; przygotuje cię to do pierwszego poważnego kroku naprzód.

2. HISTORIA SZYBKIEGO CZYTANIA

Odkrywanie tajemnic szybkiego czytania doprowadziło do znalezienia odpowiedzi, ku naszemu zdziwieniu, nie w oku, lecz w mózgu.

WSTĘP

Rozdział ten opisuje mającą ostatnimi czasy miejsce eksplozję informacji, zapoznaje z metodami, według których uczono cię czytać, opowiada fascynującą historię rozwoju umiejętności szybkiego czytania, przedstawia obecnych rekordzistów, ich niezwykłe osiągnięcia i przygląda się twojemu potencjałowi w świetle możliwości dołączenia do tej czołówki.

EKSPLOZJA INFORMACJI

W ostatnich latach liczba magazynów i książek, którymi zalewają nas wydawnictwa na całym świecie, osiągnęła rozmiary nieomal niewyobrażalne. Co więcej, wynalezienie komputera i faksu dodało wielu osobom dosłownie kilometry materiału, który muszą przeczytać.

Jeszcze kilka dziesięcioleci temu przeciętny człowiek był w stanie bez problemów poruszać się w potoku informacji. Potok ten zamienił się jednak w rwącą rzekę, grożącą wchłonięciem nas w swój nurt.

Przyjrzyjmy się sposobowi, w jaki nauczeni zostaliśmy czytać, historycznemu rozwojowi szybkiego czytania, a na koniec swojemu potencjałowi, umożliwiającemu swobodnie podążać za najlepszymi.

JAK NAUCZONO CIĘ CZYTAĆ?

Czy przypominasz sobie, którą metodą cię uczono? Czy była to metoda foniczna, “patrz i mów", czy też połączenie obu?

Metoda foniczna

Metoda foniczna polega na tym, że dziecko zapoznawane jest najpierw z alfabetem, a następnie każdej literze przyporządkowuje się właściwy dźwięk. Dźwięki i litery są z kolei prezentowane w kontekście słów. W ten sposób wyraz “sowa" odczytany zostanie przez dziecko jako “sy-o-wy-a", dopóki nauczyciel nie nada słowu właściwej formy. Gdy dziecko nauczy się już czytać na głos (odpowiednio wymawiać), każe się mu czytać po cichu. Jest to ostatni etap i zabiera zazwyczaj sporo czasu; wielu dzieciom, a nawet dorosłym nigdy nie udaje się pozbyć odruchu poruszanie wargami podczas czytania. Ci, którzy pokonają ten etap, mogą jednak nadal artykułować w myślach. Oznacza to, że gdy czytają, świadomi są brzmienia każdego słowa. Nazywa się to bezgłośnym wymawianiem.

Metoda “patrz i mów"

Metoda “patrz i mów" opiera się również na odpowiedzi słownej (werbalnej). Dziecku pokazuje się obrazek (np. krowy) z wydrukowaną wyraźnie poniżej nazwą obiektu. Nauczyciel prosi dziecko o poprawną odpowiedź. Gdy jest ona błędna (np. “słoń!"), dziecko naprowadzane jest na właściwą odpowiedź, a następnie przechodzi się do kolejnego wyrazu. Po osiągnięciu odpowiedniego poziomu biegłości malec znajduje się na etapie zbliżonym do tego, jaki opanowało dziecko uczone metodą foniczną: potrafi czytać, nadal artykułując; wówczas każe mu się czytać po cichu.

Czym jest prawdziwa umiejętność czytania?

Gdy mały adept jest w stanie rozpoznawać słowa i czytać po cichu, uważa się na ogół, że nauka tej umiejętności została zakończona. W wieku od 5 do 7 lat dziecko otrzymuje niewiele instrukcji na ten temat, gdyż uważa się, że skoro posiadło umiejętność czytania, powinno już tylko jej używać.

Trudno być bardziej dalekim od prawdy; to, czego faktycznie nauczono, stanowi dopiero pierwszy etap czytania. Pozostawienie w tym momencie dziecka samemu sobie, aż do wieku dorosłego, równa się uznaniu, że naukę poruszania się można zakończyć, skoro tylko niemowlę nauczy się raczkować! Istnieje jednak

jeszcze niezbadana sfera chodzenia, biegania, tańczenia i innych związanych z nimi czynności.

To samo dotyczy czytania. Pozostawiono nas samym sobie na podłodze, nadszedł czas, by nauczyć się chodzić, biegać i tańczyć!

TRENOWANIE SZYBKIEGO CZYTANIA

Szybkie czytanie zrodziło się na początku tego stulecia, kiedy to eksplozja wydawnicza zalała odbiorców tak wielką ilością publikacji, że osoba czytająca na normalnym poziomie nie mogła już sobie z nią poradzić. Większość pierwszych kursów bazowała jednakże na informacjach z dość nieoczekiwanego źródła: Królewskich Sił Powietrznych.

W czasie II wojny światowej taktycy odkryli, że w trakcie lotu wielu pilotów nie jest w stanie odróżnić od siebie widziane z daleka samoloty. W warunkach walki na śmierć i życie stanowiło to poważną przeszkodę, taktycy rozpoczęli więc poszukiwania środka zaradczego. Powstał przyrząd zwany tachistoskopem, wyświetlający na dużym ekranie przez moment obrazy, w różnych odstępach czasu. Rozpoczęto od dość dużych zdjęć sojuszniczych i wrogich maszyn oraz długiego czasu wyświetlania. Następnie stopniowo skracano ten czas, jednocześnie zmniejszając rozmiary i zmieniając kąt oglądania obiektu. Ze zdumieniem odkryto, iż dzięki treningowi przeciętna osoba była w stanie odróżnić samoloty niewiele większe na obrazie od plamki, gdy rzutowano je na ekran zaledwie przez jedną pięćsetną sekundy.

Wysnuto wniosek, że skoro oczy potrafią postrzegać z tak nieprawdopodobną prędkością, szybkość czytania mogłaby z pewnością zostać poważnie zwiększona. Zdecydowano się zastosować uzyskaną wiedzę w sferze czytania. Korzystając dokładnie z tego samego urządzenia, wyświetlano najpierw na ekranie dużą czcionką jedno słowo przez około pięciu sekund, stopniowo zmniejszano rozmiary liter i skracano czas każdego wyświetlenia. Wreszcie rzutowano na ekran jednocześnie cztery słowa przez jedną pięćsetną sekundy, a badani nadal byli w stanie je odczytać.

W konsekwencji tych odkryć większość kursów szybkiego czytania oparta była na wyświetlaniu kart, czyli treningu z zastosowaniem tachistoskopu (znanym także jako trening z nieruchomym ekranem).

Przeciętnie szybkość jednostki podnosiła się z 200 do 400 słów na minutę. Na początku brzmiało to fantastycznie: podwojenie tempa czytania!

Jeśli jednak spojrzeć na to z matematycznego punktu widzenia, staje się oczywiste, że coś tu nie jest w porządku. Skoro oko jest w stanie rozpoznać obraz (np. samolot lub słowo) w ciągu jednej pięćsetnej sekundy, oznacza to, iż szybkość czytania powinna wynosić 60 sekund x 500 słów na sekundę = 30 000 (niegruba książka) w ciągu minuty! Gdzie więc podziało się pozostałych 29 600 wyrazów?!

Nie zdając sobie z tego sprawy, zwolennicy metody posługiwania się tachistoskopem śmiało kontynuowali swoją pracę. W ich podejściu postępy studentów mierzone były za pomocą wykresu podzielonego na jednostki od 100 do 400 słów na minutę (patrz rysunek 3a). Regularnie trenując większość uczestników była w stanie podnieść swoją średnią z 200 do 400 słów na minutę, co stanowi dokładnie różnicę między uczniem szkoły podstawowej a absolwentem uczelni, tak jak przedstawiono to na stronie 34.

Kursanci, doskonale wyszkoleni za pomocą tachistoskopu, po kilku tygodniach “czytania na poziomie absolwenta uczelni" donosili o swoim ogólnym rozczarowaniu wynikami treningu. Większość informowała, że wkrótce po jego zakończeniu tempo czytania znowu opadło do poprzedniego poziomu. To z kolei przypomina powrót do pierwotnej normy czytania przez typową osobą dorosłą (patrz strona 34).

Dopiero niedawno zrozumiano, że normalny zakres możliwości czytania waha się w granicach od 200 do 400 słów na minutę i że większość ludzi bliższa jest niższemu progowi tego zakresu. Poprawa zdolności czytania zaobserwowana po kursach z użyciem tachistoskopu miała w rzeczywistości niewiele wspólnego z treningiem, lecz spowodowana była raczej wzrostem motywacji uczestników w ciągu kilku tygodni, który sprawił, iż byli oni w stanie osiągnąć najwyższą wartość swojego normalnego zakresu. Do innego wyjaśnienia niepowodzenia przedstawionego podejścia możemy dojść, odwołując się do podstawowej zasady obserwacji: aby zobaczyć coś wyraźnie, oko musi najpierw pozostać nieruchome w relacji z postrzeganym obiektem.

30 ostatnich lat

Chociaż stopniowo zaczęto zdawać sobie sprawę, że tachistoskop nie stanowi uniwersalnego rozwiązania problemu szybkiego czytania, technika ta jest przydatna jako część podstawowego zestawu ćwiczeń.

W latach 60. badacze, m. in. Amerykanka Evelyn Wood, zaczęli odkrywać, że przy odpowiednim treningu oczy mogą poruszać się prędzej, a zrozumienie może być utrzymane po przekroczeniu granicy 400 słów na minutę. Dla szybkiego czytania oznaczało to tyle samo, co niegdyś w lekkoatletyce przebiegnięcie mili w czasie czterech minut.

Jak grzyby po deszczu pojawiły się różne “szkoły dynamicznego czytania", a

przeciętna szybkość dobrego czytelnika zaczęła zahaczać o kolejną Wielką Barierę - 1000 wyrazów na minutę.

Wieści o osiągnięciach w tej dziedzinie tak znakomitych osobistości jak prezydent Stanów Zjednoczonych John F. Kennedy pobudziły rozwój szkół dynamicznego czytania i powstanie wielu wariantów nauki. Między innymi pojawiło się czytanie fotograficzne, bazujące na zdolności oka do “sfotografowania" większych obszarów druku niż normalnie.

Wejście w XXI wiek - czytanie mózgiem

Rewolucyjną wiedzą, którą przedstawiani w obecnym, uaktualnionym wydaniu Podręcznika szybkiego czytania, jest fakt, że tym, co przede wszystkim odpowiada za proces czytania, nie są oczy, lecz mózg.

To godne uwagi spostrzeżenie stanowi podstawę całkowicie nowego podejścia do zagadnienia. Czytając tę książkę zapoznasz się z ćwiczeniami, które pomogą ci rozwinąć zdolności zarówno oczu, jak i mózgu, umożliwiając połączenie ich w jedno narzędzie, które uczyni z siebie prawdziwą intelektualną siłownię.

OBECNI REKORDZIŚCI

Na bieżącym etapie tempo czytania osób, które ci przedstawię, wydać się może zdumiewające i zupełnie nieosiągalne. Jednak do czasu, gdy ukończysz tę książkę, nie będziesz się mógł doczekać, aby im dorównać.

Testy szybkości opierają się głównie na czytaniu opowiadań. Przeczytać należy całe opowiadanie tak szybko, jak to możliwe, wygłaszając następnie mowę do osób, które już dokładnie się z nim zapoznały. Wypowiedź zawierać ma naukowy komentarz na temat wszystkich spośród następujących głównych zagadnień: bohaterowie, tło, fabuła, filozofia, symbolika, poziom językowy, styl literacki, metafora, wątki, kontekst historyczny. Dziesiątka aktualnie najlepszych jest następująca:

1. Sean Adam /USA/ 3850
2. Kjetill Gunnarson /Norwegia/ 3050
3. Vanda North /Wielka Brytania/ 3000
4. Cris van Aken /Holandia/ 2520
5. Mithymna Corke /Holandia/ 2100
6. Luc van Hof /Holandia/ 1906
7. Michael J. Gelb /USA/ 1805
8. Cinnamon Adam /USA/ 1782
9. James Longworth /Wielka Brytania/ 1750
10. Dr Frank van Poll /Holandia/ 1560

Jeżeli interesuje cię dołączenie do tej elity, przeczytaj dokładnie książkę, wykonaj wszystkie proponowane ćwiczenia, przystąp do jednego z klubów “Brain", prześlij nam informację o swoim najnowszym rekordzie szybkości i zgłoś swoje uczestnictwo w dorocznych Mistrzostwach Szybkiego Czytania (więcej danych na ten temat znajdziesz na stronie 248).

TWÓJ CZYTELNICZY POTENCJAŁ

Możliwości podniesienia szybkości czytania przynajmniej do poziomu dwukrotności obecnego tempa, a w perspektywie - do 1000 słów na minutę, są takie same jak te, którymi dysponuje dziesiątka aktualnych rekordzistów.

Każdy z nich był kiedyś, tak jak ty, niezadowolony ze swego zwykłego tempa czytania i postanowił zainwestować czas i wysiłek w rozwój tego najbardziej potężnego z ludzkich uzdolnień. Podręcznik szybkiego czytania stwarza okazję podążenia ich śladem!

PODSUMOWANIE

1. Dzieci uczy się czytać za pomocą dwu podstawowych technik: fonetycznej oraz “patrz i mów".

2. Metody te wprowadzają nas zaledwie na pierwszy etap czytania.

3. Początek szybkiemu czytaniu dały ćwiczenia szybkiej percepcji wprowadzone przez Królewskie Siły Powietrzne.

4. Szkoły dynamicznego czytania przełamały barierę 400 słów na minutę.

5. Obecnie wiemy, że organem rzeczywiście czytającym jest mózg.

6. Czołowa światowa dziesiątka osiąga wyniki od 1500 do 3850 słów na minutę.

7. Twoje perspektywy poprawy są takie same jak ich.

PLAN DZIAŁANIA

1. W czasie krótszym niż 5 minut przejrzyj szybko wszystko, co do tej pory przeczytałeś w tej książce.

2. Sprawdź swoje cele dotyczące szybkiego czytania, ewentualnie zrewiduj je w świetle tego, czego dowiedziałeś się w tym rozdziale.

3. Ustal w kalendarzu datę kolejnej sesji szybkiego czytania.

4. Poświęć minutę na przejrzenie następnego rozdziału.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Określiłeś już własne limity i zapoznałeś się z historią szybkiego czytania, gotów więc jesteś zgłębić definicję dziedziny, w której wkrótce staniesz się ekspertem.

3. CZYTANIE - NOWA DEFINICJA

Definicja jest towarzyszką klarowności, klarowność zaś to przewodnik ku twoim celom.

WSTĘP

Zadaj sobie pytanie, czym jest czytanie, i zapisz poniżej własną definicję:

Teraz porównaj ją z typowymi definicjami czytania, określanego jako “rozumienie treści, które zamierzał przekazać autor", “przyswajanie słowa pisanego" lub “asymilacja informacji przekazanych w formie druku". Każda z nich obejmuje jedynie część procesu. Dokładna definicja powinna uwzględniać cały zakres umiejętności czytania.

W rozdziale trzecim czytanie zdefiniowane zostało w nowy sposób, umożliwiający rozwijanie składających się na nie umiejętności.

CZYTANIE - NOWA DEFINICJA

Czytanie jest siedmioczęściowym procesem składającym się z następujących etapów:

1. Rozpoznawanie

Czytelnik rozpoznaje alfabet. Etap ten zachodzi natychmiast przed rozpoczęciem fizycznej czynności czytania.

2. Asymilacja

Proces fizyczny, w trakcie którego światło odbija się od zapisanego słowa, jest przechwytywane przez oko, a następnie, przez nerw wzrokowy, przesyłane do mózgu.

3. Integracja wewnętrzna

Odpowiednik zrozumienia podstawowego, odnoszący się do łączenia wszystkich odczytywanych aktualnie informacji z innymi, poznanymi wcześniej.

4. Integracja zewnętrzna

Proces, w trakcie którego czytelnik łączy całą swoją dotychczasową wiedzę z tym, co aktualnie czyta; tworzy odpowiednie powiązania, analizuje, krytykuje, ocenia, wybiera i odrzuca uzyskane wiadomości.

5. Przechowywanie

Główny “magazyn" informacji. Wielu czytelników doświadczyło sytuacji, gdy na egzaminie, mimo upływu dwóch godzin, nie potrafiło wydobyć z niego

posiadanych wiadomości, a przypominało je sobie zaraz po wyjściu. Tak więc samo składowanie nie wystarczy, musi mu towarzyszyć gotowość i trwałość pamięci.

6. Gotowość i trwałość pamięci

Umiejętność wydobycia z “magazynu" tego, co jest nam potrzebne, i - co ważne - wtedy, kiedy nam na tym zależy.

7. Komunikowanie się

Natychmiastowe lub późniejsze spożytkowanie zdobytej informacji. Komunikowanie się obejmuje formy pisane, mówione, a także techniki prezentacji twórczej ekspresji wraz ze sztuką, tańcem i wieloma innymi. Swoje miejsce zajmuje tu także zdecydowanie najistotniejsza, choć często lekceważona cecha ludzkiego umysłu: myślenie! Stanowi ono nieprzerwany proces zewnętrznej integracji.

W świetle przedstawionej definicji zauważyć można, że najpowszechniejsze trudności związane z czytaniem i nauką, wymienione pierwotnie w książce “Rusz głową”, czyli:

wzrok
zmęczenie
pamięć odtwórcza
szybkość
lenistwo
niecierpliwość
zrozumienie treści
znudzenie
zasób słownictwa
czas
zainteresowanie
bezgłośne wymawianie
objętość tekstu
analiza
typografia
środowisko

krytycyzm
styl literacki
uwaga
motywacja
wybór
zdolność zapamiętywania
ocena tekstu
odrzucenie
wiek
zorganizowanie
koncentracja
lęk
regresja
cofanie

oraz wiele ogólnych problemów w nauce, opisanych w tej książce (w rozdziale 11), może zostać z łatwością rozwiązanych przez czytelnika, który opanował umiejętności rozpoznawania druku, przyswajania, obejmowania, rozumienia, przechowywania i przywoływania informacji oraz komunikowania się.

PODSUMOWANIE

1. Czytanie jest procesem wieloetapowym.

2. Aby było ono efektywne, należy rozwinąć umiejętności obejmujące każdy z tych etapów.

PLAN DZIAŁANIA

1. Nadaj rangę przedstawionym siedmiu etapom; numer “l" przyporządkuj temu, którego rozwinięcie uważasz za najistotniejsze.

2. Z listy trudności związanych z czytaniem wytypuj te, z którymi sam się borykasz i które masz zamiar wyeliminować.

3. Poświęć mniej niż 5 minut na przejrzenie następnej części książki.

ZAPOWIEDZ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Podwaliny pod twoją wiedzę zostały położone. Przechodzisz teraz do części drugiej pt. Twoje zdumiewające oczy, w której zbadamy wykorzystanie i posługiwanie się najbardziej zdumiewającymi kamerami w znanym nam wszechświecie.

CZĘŚĆ II - TWOJE ZDUMIEWAJĄCE OCZY

4. ZYSKIWANIE KONTROLI NAD RUCHAMI OCZU W CELU POPRAWY SZYBKOŚCI I ZROZUMIENIA

Twoje oczy są najbardziej zdumiewającym instrumentem optycznym znanym człowiekowi, w porównaniu z którym nawet najbardziej zaawansowane teleskopy i mikroskopy obserwujące świat mikro- oraz makrokosmosu nie wydają się niczym szczególnym. Natura tego cudownego instrumentu może zostać zgłębiona, a dzięki temu kontrolowana i wykorzystywana, ku naszej nieocenionej korzyści.

WSTĘP

W rozdziale tym odkryjemy kilka niezwykłych prawd dotyczących twoich oczu; dowiesz się, jak w rzeczywistości poruszają się one podczas czytania, i zapoznasz się z pięcioma nowymi sposobami natychmiastowego zwiększenia szybkości czytania i zrozumienia.

KILKA ZDUMIEWAJĄCYCH PRAWD NA TEMAT TWOICH OCZU

Twoje oczy są jednym z cudów świata! Zwróć uwagę na następujące niezwykle fakty:

Każde oko zawiera 130 milionów receptorów światła. Każdy z nich jest w stanie przechwycić przynajmniej pięć fotonów (cząstek energii świetlnej) na sekundę.

Oczy rozróżniają ponad dziesięć milionów różnych kolorów.

Działając w harmonii, twoje wspaniałe receptory światła mogą rozszyfrować w czasie krótszym niż l sekunda obraz składający się z miliardów jednostek informacji, z doskonale fotograficzną dokładnością.

W mającym siedzibę w Szwajcarii Europejskim Ośrodku Badań Jądrowych CERN obliczono, że zbudowanie maszyny tak zaawansowanej jak ludzkie oko kosztowałoby 68 milionów dolarów. Stwierdzono jednocześnie, że takie mechaniczne “oko" byłoby stosunkowo nieruchawe, a rozmiarami przypominałoby dom.

Zmiany w szerokości źrenic

Od jakiegoś czasu wiadomo, że nasze źrenice dostosowują swoją wielkość do intensywności światła i odległości od obiektu. Im jaśniejsze światło i bliższy obiekt, tym jest ona mniejsza. Zachodni uczeni odkryli ostatnio, iż cecha ta zmienia się również pod wpływem emocji i że w konfrontacji z widokiem, który nas wyjątkowo interesuje (np. atrakcyjny przedstawiciel płci odmiennej), źrenica automatycznie przybiera większe rozmiary. Ruchy te są nieznaczne, lecz można je zauważyć podczas wnikliwych obserwacji. Chińscy sprzedawcy jadeitu zdawali sobie z tego sprawę już przed wieloma laty. Pokazując towar klientowi, kupiec przygląda się dokładnie jego oczom, czekając na powiększenie się źrenic. Gdy ono nastąpi, sprzedający pewien jest, że klient został “złapany na haczyk", i wówczas proponuje odpowiednią cenę.

Podczas czytania natomiast, gdy temat jest interesujący, źrenice rozszerzają się, wpuszczając do wewnątrz więcej światła. Innymi słowy, im bardziej coś cię interesuje, tym szerzej twój mózg otwiera kurtynę oczu umożliwiając sobie (i tobie!)

uzyskanie, bez dodatkowego wysiłku, większej liczby danych w ciągu sekundy.

Oczy z tyłu głowy

Niezwykle złożone obrazy rozszyfrowane przez znajdujące się w siatkówce receptory światła przesyłane są przez nerw wzrokowy (patrz tablica III) i przekazywane do odpowiedzialnego za widzenie obszaru twojego mózgu - płatu potylicznego. Płat ten, paradoksalnie, nie znajduje się tuż za oczami, lecz z tyłu głowy. Nic dziwnego, że o osobie wyjątkowo spostrzegawczej mówi się, że ma oczy z tyłu głowy!

To właśnie płat potyliczny mózgu naprawdę czyta i prowadzi oczy po stronicy w poszukiwaniu interesujących mózg informacji. Wiedza ta

stanowi podstawę rewolucyjnego podejścia do szybkiego czytania, które zostanie rozwinięte w kolejnych kilku rozdziałach.

Poznawszy nowe, niezwykłe prawdy na temat oczu, jasne staje się, że tradycyjne nawyki i szybkość czytania stanowią efekt niewłaściwego nauczania i złego korzystania ze wzroku, a gdyby jego działanie zostało zrozumiane i odpowiednio ćwiczone, nastąpiłaby istotna poprawa.

JAK PRZEBIEGA TWOJE CZYTANIE?

Odpowiedź brzmi następująco: ruch oczu jest ciągiem krótkich i dość regularnych przeskoków. Oczy mkną od jednego punktu zatrzymania do następnego, w skokach zazwyczaj niewiele większych niż jeden wyraz. Tak więc gałki oczne nie przebiegają gładko po stronie. Zamiast tego poruszają się niewielkimi skokami od lewej do prawej strony, zatrzymując się na chwilę, by przyswoić wyraz lub dwa, a następnie proces ten się powtarza (patrz rysunek 4a, strona 54).

Oczy przesuwają się i zatrzymują, lecz informacje przyswajane są jedynie podczas zatrzymań. To właśnie one zabierają najwięcej czasu, a ponieważ każde zatrzymanie może trwać od 0,25 do 1,5 sekundy, nagłą poprawę szybkości czytania uzyskać można poświęcając mniej czasu na każde zatrzymanie.

Rysunek 4b przedstawia ruchy oczu osoby wolno czytającej. Wykonuje ona niemal dwa razy więcej zatrzymań, niż jest to niezbędne, aby dobrze zrozumieć tekst. Dodatkowe zatrzymania spowodowane są tym, że słaby czytelnik często wraca do przeczytanych już fragmentów, nierzadko cofając się nawet o trzy przeskoki, aby upewnić się, że właściwie zrozumiał informacje. Nawyki cofania się (niemalże odruchowe powroty do dopiero co przeczytanych słów) i regresja (świadomy powrót do słów, które czytelnikowi wydaje się, że opuścił lub niewłaściwie zrozumiał) są przyczyną nadmiernej liczby zatrzymań.

Naukowcy wykazali, że w 80 przypadkach na sto, gdy czytającym nie pozwolono na cofanie wzroku ani regresje, oczy i tak przejęły te informacje i że zostały one przez nie zaabsorbowane po przeczytaniu następnych kilku zdań. Sprawny czytelnik niezwykle rzadko pozwala sobie na takie niepotrzebne powtórki, które poważnie obniżają tempo u osoby czytającej powoli. Jeśli przyjąć, że każde cofnięcie się lub regresja trwa średnio sekundę, a na każdą linijkę przypada ich zaledwie dwa, oznacza to, iż na stronie zawierającej 40 linii tracimy około minuty i 20 sekund. W przypadku książki liczącej 300 stron daje to minutę i 20 sekund x 300 stron - 400 minut = 6 i 2/3 godziny dodatkowo stracone na czytanie (lecz nie na zrozumienie)!

OSOBA CZYTAJĄCA SZYBKO

Rysunek 4c ukazuje, że biegły czytelnik, nie cofając się i nie dokonując regresji, robi również dłuższe skoki. Między kolejnymi zatrzymaniami przyswaja on nie jeden, lecz trzy, cztery lub pięć wyrazów.

Gdy przyjmiemy, że każde zatrzymanie trwa jednakowo długo, powiedzmy, średnio pół sekundy, wyłania się interesujący obraz. W przypadku przeciętnej linii, zawierającej 12 słów, słaby czytelnik, zatrzymując się po każdym wyrazie i wykonując dwa cofnięcia lub regresje, zużyje na jej przeczytanie V2 + V, + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 + V2 = 7 sekund; podczas gdy osoba czytająca efektywnie, zatrzymując się co trzy albo cztery słowa bez cofania i regresji, zużyje jedynie V2 + V, + V2 + V2 = 2 sekundy.

Czytelnik biegły, w znacznie niniejszym stopniu ingerujący w działanie swoich oczu, wyprzedził powolnego o całe 350 proc.!

Zrozumienie

“Chwileczkę - odpowiecie. - Mówiono nam zawsze, że dla właściwego zrozumienia należy czytać “powoli i dokładnie". Z pewnością zwiększając szybkość pogorszę zrozumienie?"

Wniosek brzmi logicznie, lecz już po krótkim zastanowieniu okazuje się z gruntu fałszywy. Badania wskazują zdecydowanie, że im szybciej czytasz, tym lepsze jest twoje zrozumienie. Sprawdź to sam; przeczytaj poniższe zdanie właśnie tak, jak się powszechnie nakazuje: “powoli i dokładnie", starając się jak najlepiej je zrozumieć. Okazało się że szybkie czyta nie lepiej służy zrozumieniu niż czyta nie powolne.

Trudne? Oczywiście! Twój mózg nie jest bowiem stworzony do czytania w tak strasznie słabym tempie. Czytając powoli i dokładnie, zachęcasz swój mózg, by czytał coraz wolniej, rozumiał coraz mniej i z coraz większym wysiłkiem.

Spójrz teraz na kolejne zdanie, tym razem przeczytaj słowa tak, jak zostały pogrupowane:

Odkryto ostatnio że ludzki mózg przy pomocy oczu przyjmuje informacje znacznie łatwiej gdy są one odpowiednio zgrupowane w jednostki znaczeniowe.

Mózgowi pracuje się znacznie wygodniej przy prędkości 400 słów/ min. i wyższej (warto zauważyć, że gdy większość ludzi ustala swoją szybkość czytania, tempo, w jakim przesuwają swój palec po tekście, wynosi rzeczywiście 400 słów/

min., i więcej).

Zwiększenie szybkości prowadzi więc automatycznie do wzrostu zrozumienia. Dzieje się tak dlatego, że informacje zorganizowane są w spójne znaczeniowo porcje, których sens mózg pojmuje natychmiast wtedy, gdy zaabsorbowane są w całości. Zwiększona zdolność zrozumienia pomaga z kolei w lepszym zapamiętywaniu, ponieważ pamięć również opiera się na zdolnościach umysłu do organizowania informacji w spójnie znaczeniowo porcje (jednostki).

Twoim pierwszym zadaniem jest więc praca nad wyeliminowaniem niewłaściwych nawyków cofania wzroku, regresji oraz zatrzymywania się po przeskoczeniu zbyt małej liczby słów.

Poza pozbyciem się tych przyzwyczajeń istnieje jeszcze czwarty, ważny sposób zwiększenia szybkości. Jeśli na każde zatrzymanie zużywasz średnio jedną sekundę, możesz skrócić ten czas do V2 sekundy (co powinno być proste, zważywszy, że oko potrafi przechwycić informację w ciągu jednej pięćsetnej sekundy), wówczas tempo twojego czytania podwoi się.

ĆWICZENIE PERCEPCJI NR l

Następujące ćwiczenie zaprojektowano specjalnie, aby pomóc ci wykonywać krótsze zatrzymania i “połykać" więcej informacji za jednym wzrokowym przeskokiem. Powinno to podnieść twoją pewność siebie

oraz motywację - niezbędne do wyeliminowania cofania wzroku i regresji. Zachęci cię ono także do obejmowania jednym spojrzeniem większego obszaru.

Ćwiczenie zostało zaprojektowane zarówno dla osób lewo- jak i praworęcznych. Zakryj liczby kartką. Odsłoń każdy numer na tak krótką chwilę, jak to tylko możliwe, przeznaczając na jego zobaczenie nie więcej niż ułamek sekundy. Powinien on zostać odkryty i zasłonięty niemalże w tej samej chwili.

W miejscu znajdującym się obok numeru wpisz jego zapamiętaną postać, a następnie sprawdź, czy jest on taki sam. Kontynuuj czynność poruszając się od kolumny do kolumny, aż dojdziesz do końca strony. Ćwiczenie okaże się z czasem coraz trudniejsze, gdyż liczba cyfr w ciągach stopniowo wzrasta. Jeśli uda ci się przebrnąć przez numery sześciocyfrowe, zrobiwszy tylko kilka pomyłek, będziesz mógł być z siebie wyjątkowo zadowolony.

Im więcej będziesz ćwiczył, tym łatwiejsze okaże się zapamiętanie sześciocyfrowych liczb po jednym spojrzeniu, a to doda ci odwagi, aby czytać jednocześnie po dwa lub więcej słów. Poniższe liczby zawierają wystarczająco dużo przykładów dla każdej długości numerów, aby układ oko-mózg przyzwyczaił się do tego poziomu, zanim przejdzie do następnego.

................26...................

................53...................

................74...................

................79...................

................82...................

................63...................

................91...................

................73...................

................22...................

................53...................

................35...................

................29...................

.................66....................
.................24....................
.................25....................
.................31....................
.................46....................
.................02....................
.................13....................
.................85....................
.................72....................
.................43....................
.................20....................
.................67....................
.................50....................
.................76....................
.................23....................
.................06....................
.................40....................
.................28....................
.................96....................
.................88....................
.................77....................
.................84....................
.................45....................
.................15....................
.................21....................
.................60...................
.................83....................
.................49....................
.................99....................
.................78....................
.................58....................
.................87....................
.................18....................
.................03....................

.................277..................

.................864..................

.................833..................

.................825..................

.................013..................

.................953..................

.................736..................

.................425..................

.................226..................

.................736..................

.................129..................

.................490..................

.................903..................

.................363..................

.................271..................

.................646..................

.................736..................

.................726..................

.................813..................

.................411..................

.................413..................

.................361..................

.................908..................

.................058..................

.................862..................

.................864..................

.................832..................

.................956..................

.................864..................

.................525..................

.................865..................

.................737..................

.................837..................

.................635..................

.................747..................

.................737..................

.................109..................

.................107..................

.................251...................

.................747..................

.................982..................

.................837..................

.................825..................

.................215..................

.................211..................

.................847..................

.................267..................

.................880..................

.................837..................

.................626..................

.................108..................

.................103..................

.................411..................

.................217..................

.................716..................

.................870..................

.................975..................

.................544..................

.................779..................

.................656..................

.................744..................

.................458..................

.................764..................

.................168..................

.................216..................

.................562..................

.................077..................

.................641..................

.................865..................

.................655..................

.................877..................

.................668..................

.................755..................

.................302..................

.................866..................

.................110..................

.................199..................

.................617..................

.................8638.................

.................7475................

.................7875.................

.................7356................

.................1178................

.................1088................

.................2277................

.................2436................

.................7426.................

.................8656................

.................7655................

.................6423................

.................7777................

.................6555................

.................5433................

.................6545................

.................7657................

.................5433................

.................9880................

.................8702.:..............

.................8612................

.................0188................

.................9871................

.................0677................

.................8766................
.................3343..........:.....
.................3777................
.................2244................
.................7544................
.................7702................
.................1074................
.................7653................
.................7654................
.................7623........:......
.................8764................
.................5433.................
.................5325.................
.................6543................
.................6423................
.................7056.................
.................0653................
.................8765.................
.................8644................
.................7655.................
.................6118................
.................1154.................
.................7703................
.................8674................
.................5423................
.................7534.................
.................8762................
.................5734.................
.................8277................
.................7374................
.................7272................
.................8862................
.................0177................
.................1761................

.................8767................

.................2345................

.................7654.................

.................5433................

.................6511.................

.................6531................

.................1075................

.................7120................

.................9841................

.................1106................

.................3753................

.................2754................

.................8297................

.................1173................

.................9275................

.................4828................

.................5702................

.................8567................

.................3089................

.................9861................

.................2850................

.................8422................

.................76542.............

.................46533.............

.................75252.............

.................64322.............

.................19866.............

.................98011.............

.................44904.............

.................66255.............

.................37621.............

.................64533.............

..............95412................

.................27549.............

...............95339................

.................86422..............

...............15155................

.................08436..............

...............85369................

.................18643..............

...............36438................

.................74323..............

...............47721................

.................52741..............

...............76201................

.................79285..............

...............51915................

.................29477..............

...............68224................

.................13655..............

...............01678................

.................29371..............

...............82102................

.................35727..............

...............44627................

.................64652..............

...............50664................

.................45610..............

................27392................

.................82547..............

................99266...............

.................21420..............

................56439...............

.................47539..............

................14733...............

.................49763..............

................38657...............

.................95079..............

................63644...............
.................91637..............
................30080...............
.................26091..............
................17533...............
.................14161..............
................16843...............
.................08222..............
................93867...............
.................49653...............
................84611...............
.................42983..............
................12548...............
.................60258..............
................62938...............
.................46104..............
................47250...............
.................51252..............
................52952...............
.................83704..............
................07650...............
.................15733..............
................29332...............
.................62969..............
................345783.............
.................987104.............
................201896.............
.................916846............
................456782.............
.................376520............
................569832.............
.................238755............
................387513.............
.................452876............

................984764............

.................045018...........

................298436............

.................112785...........

................090769............

.................234743...........

................954137............

.................564220...........

................759484............

.................887632...........

................656892............

.................876926...........

................332558............

.................031410...........

................476831............

.................517195...........

................219575............

.................376490...........

...............857393.............

................438753............

...............386280.............

................875316............

...............619474.............

................219564............

...............219575.............

................376982............

...............487615.............

................085377............

...............764973.............

................387520............

...............114874.............

................978564............

...............576330.............

................103866............

...............657894.............

................984372............

...............349715.............

................769103............

...............496511.............

................041673............

...............392588.............

................643192............

...............567682.............

.... .638726............

...............284191.............

................116794............

...............767936.............

................436795............

...............432615.............

................998665............

...............816155.............

................654732............

...............764130.............

................284938............

...............084503.............

................563982............

...............278402.............

................876944............

...............801019.............

................932548............

...............342988.............

................478902............

...............865014.............

................543790............

...............987655.............

................037686............

...............765839.............

................258765............

...............965411.............

................423699............

...............356794..............

................175894............

...............763297.............

................538722............

...............090808.............

................443245............

...............578392.............

................121377............

...............578343.............

................987532............

...............013677.............

................467832............

...............284680.............

................538763............

...............998577.............

.... 105790...........

...............334877.............

................857644............

...............876653.............

................664893............

...............189568.............

................356543............

...............987564.............

................467558............

...............958747.............

................465379............

...............836753.............

................556794............

...............001579.............

................567833............

...............378696.............

.... 189696............

...............276460.............

................354673............

...............287655.............

................801568............

...............765844.............

................968477............

Teraz przejdź do sprawdzianu nr 2 pt. “Sztuka". Postaraj się zastosować wszystko, czego nauczyłeś się w tym rozdziale, eliminując cofanie wzroku, regresję, zatrzymując się na krótsze momenty i po przeskoczeniu większej liczby wyrazów. Rozpoczynając czytanie, nie zapomnij włączyć stopera i zatrzymać go natychmiast po zakończeniu.

Reguła “plus jeden"

Reguła “plus jeden" jest następująca: za każdym razem, gdy zechcesz czytać szybciej, postanów, że podniesiesz swoją maksymalną prędkość przynajmniej o jedno słowo na minutę. W ten sposób nie będziesz się wpędzał w niepotrzebny stres, a często okaże się, że podniosłeś tempo o 10 lub więcej wyrazów, swobodnie przekraczając wyznaczone cele, co w rezultacie prowadzi tak do wzrostu pewności siebie, jak i szybszego i bardziej efektywnego czytania.

W poniższym sprawdzianie i wszystkich następnych zastosuj regułę “plus jeden", której celem będzie podniesienie tempa o jedno słowo na . minutę.

SPRAWDZIAN 2

sztuka - od prymitywizmu do chrześcijaństwa

Wprowadzenie

Sztuka należy do najbardziej wyczerpujących sposobów ekspresji ludzkiego umysłu. Od pradziejów ręka i pędzel, kierowane umysłem, zaangażowane były w jedną z najbardziej wyrafinowanych i skomplikowanych, dających się wyobrazić form analizy i wyrazu. Poniższe paragrafy przybliżają to, co, moim zdaniem, stanowiło najbardziej intrygujące okresy w historii sztuki.

Sztuka prymitywna

Każda sztuka ma swoje źródła w czasach prehistorycznych, lecz przedstawienia zwierząt wyryte w kości, narysowane lub wymalowane na ścianach i sklepieniach jaskiń na północy Hiszpanii i południu Francji nadal wzbudzają podziw swoją wyjątkową siłą i jawną “nowoczesnością".

Wiele arcydzieł powstało mniej więcej od 40 tyś. do 10 tyś. lat p.n.e. Tym, co uderza nas na obrazach i kopiach odręcznych, jest sposób, w jaki artyści wybierali i uwydatniali podstawowe cechy zwierząt - mamuta, bizona, jelenia, odyńca czy dzikiego konia; zauważalna znajomość anatomii, talent, z którym oddawali masywną budowę i energiczne ruchy - korzystając zaledwie z odrobiny czarnej i czerwonej ochry.

Istnieją porównywalne obrazy i rysunki wykonane przez ludy prowadzące zbliżony tryb życia w czasach znacznie późniejszych. Afrykańscy Buszmeni w swoich skalnych kryjówkach pozostawili podobizny zwierząt tak piękne, jak te stworzone przez pierwszych artystów Europy, podobne w stylu, choć niektóre z nich wykonano dopiero w XIX wieku. Na kolejnym etapie rozwoju cywilizacji polowanie traci swoją rolę, a życie społeczne przybiera coraz bardziej określone formy. Narzędzia kamienne zostają udoskonalone, pojawia się i rozwija garncarstwo, a upowszechnieniu się rolnictwa towarzyszą obrządki i ceremonie błagalne. Typowe społeczeństwo prymitywne, którego przykłady pozostały jeszcze np. w Polinezji, w znacznej mierze wiąże sztukę ze swą szczątkową religią. Rzeźba przewyższyła rangą malarstwo, przedstawienie bożka w trzech wymiarach uważa się za bardziej sugestywnie wyrażające siły, które według nich rządzą prymitywnym życiem. Malarstwo i rysunek stały się ciągami znaków i symboli.

Antyczny świat basenu Morza Śródziemnego

Malarstwo i rysunek na tym obszarze ma trzy aspekty. Po pierwsze, malarstwo ścienne z jego wyraźnymi konturami i brakiem głębi kolorów, technika w pewnym stopniu przypominająca niektóre współczesne plakaty. Starożytni Egipcjanie wykorzystywali ją we wnętrzach swoich świątyń: ostro “skrojona" płaskorzeźba stanowiąca zarys tego, co wypełniano jasną farbą. Większość zachowanych do dziś malowideł znaleziono na ścianach grobowców; przedstawiają one sceny z życia zmarłych. Korzystano w nich stale z wielu konwencji artystycznych. Na przykład mężczyznę malowano czerwoną ochrą, kobietę żółtą; głowy i nogi zawsze z profilu bez względu na to, jak zwrócona jest reszta ciała. Olbrzymią wartość mają obserwacje artystów przedstawiających sceny zabaw, połowu ryb czy żeglugi po Nilu. Odkryte w pałacu Knossos na Krecie minojskie malowidła ścienne wykazują podobieństwo do tych z Egiptu pod względem jasności, jednolitości barw i zdecydowanych konturów, choć ich charakter jest całkiem świecki.

Ceramika starożytnej Grecji przedstawia, w malej skali, inny przykład tych artystycznych tradycji. Postać mężczyzny jest ciemna, kobiety - jasna, a kontur odgrywa główną rolę. Malarze greckich waz (którzy często sygnowali swoje wyroby) mogą być nadal przedmiotem studiów jako doskonali rysownicy dysponujący znakomitym wyczuciem waloru linii oraz sylwetki.

Jednakże w okresie klasycznym sztuka zdobienia waz utraciła swoją pozycję; właśnie z tego czasu pochodzą pierwsze ślady obrazów we współczesnym znaczeniu tego słowa, choć nasza wiedza na ich temat nie jest niestety, oparta na autentycznych pracach legendarnych mistrzów, Zeuksisa i Apellesa, lecz na kopiach greckich obrazów odkrytych podczas prac wykopaliskowych w starożytnych rzymskich miastach: Pompejach i Herkulanum.

Jest jednak rzeczą oczywistą, że malarze greccy nadali swojej sztuce zakres i charakter, o jakim Egipcjanom ani Kreteńczykom nawet się nie śniło. Ich dzieła nie są już jednolite, lecz uwzględniają światło i cień. Grecy zapoczątkowali kompozycje dramatyczne; poprzez rysy i gest starali się obdarzyć swoje postacie indywidualnym charakterem i wyrazem. Grecko-rzymskie prace zdobiące wille zamożnych Rzymian w pierwszym wieku naszej ery dostarczają przykładów pejzażu (wcześniej nieznanego) i martwej natury studiowanej w celach poznawczych. Ich autorzy byli prekursorami późniejszego rozwoju malarstwa w Italii.

Sztuka bizantyjska

Rozpad imperium rzymskiego, powstanie nowej stolicy cesarstwa w dawnym Bizancjum (Konstantynopol) oraz pojawienie się chrześcijaństwa jako powszechnej wiary Zachodu nadało malarstwu nowego charakteru, ducha i odmienne cele. Religia chrześcijańska stała się dla artystów tematem przewodnim. Styl formalny, znany obecnie jako bizantyjski, odpowiadający wyrażaniu powagi i obrządku, upowszechniał się. Konstantynopol był mocno powiązany ze Wschodem, którego wpływ przejawiał się w bogatej kolorystyce i geometrycznym wzornictwie.

Szczytowe osiągnięcie wizualnej sztuki Bizancjum stanowią mozaiki zdobiące ściany i wnętrza kopuł bizantyjskich świątyń. Inną jej formą

były: po pierwsze, ikona przedstawiająca Chrystusa lub Matkę Boską, pokazanych w ustalonej konwencji, dającej wyraz niezmiennej naturze wiary; po drugie, ozdabianie manuskryptów Ewangelii i dzieł liturgicznych przy użyciu iluminacji i płatków złota. Ich styl, tak jak w przypadku ikon, nie podlegał ewolucji.

Stolica Bizancjum pozostawała nietknięta, rozkwitająca i na swój sposób niezmienna przez 1100 lat po jej założeniu w IV wieku, toteż prace, podobne pod wieloma względami, mogą znacznie różnić się czasem powstania. Strefa wpływów sztuki bizantyjskiej odpowiada zasięgowi cesarstwa: wschodnim wybrzeżom Morza Śródziemnego, Grecji i jej wyspom. W pewnym stopniu, wraz z wędrówkami bizantyjskich mnichów i rzemieślników, przesunęła się na wschód. Styl słynnego ośmiowieczne-go manuskryptu irlandzkiego Księga z Kelh wiąże się ze stylem wschodniego Mediterraneum. Bizantyjskie korzenie miały takie włoskie miasta jak Florencja, Siena i Piza; koniec tych wpływów wiąże się z pojawieniem się w XII wieku we Florencji malarstwa Cimabue oraz Duccia w Sienie. W Europie Wschodniej, na terenie obecnej Chorwacji, znajdują się interesujące bizantyjskie malowidła ścienne z XII, XIII i XIV wieku. Malarze greccy wprowadzili na teren Rosji ikonę, której styl doprowadził do perfekcji Rosjanin Andriej Rublow (1360-1430). Do XVI wieku centrum bizantyjskiej tradycji pozostawała Kreta, a jej ślady nadal widoczne są w malarstwie El Greca (ok. 1545-1614).

Sztuka wczesnochrześcijańska na Zachodzie

Zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie sztuka wczesnego chrześcijaństwa unikała na ogół realistycznego przedstawiania postaci ludzkiej, co stanowiło cechę

sztuki klasycznej. Nie wynikało to jednak koniecznie z niedojrzałości czy braku perfekcji, lecz raczej z przyczyn bardziej duchowych i abstrakcyjnych; chodziło o oderwanie się od spraw doczesnych i - z tego punktu widzenia - oceniane jest obecnie bardziej przychylnie niż kiedyś.

Historia sztuki wczesnochrześcijańskiej na Zachodzie jest bardzo złożona. Rozpoczęła się naśladownictwem grecko-rzymskich tradycji, tak jak w malowidłach odkrytych w rzymskich katakumbach. Następnie uległa modyfikacjom pod wpływem lokalnego charakteru różnych regionów, na które rozpadło się cesarstwo rzymskie. Wpływ wywarły także powiązania religijne i handlowe z imperium wschodnim. Przez długi czas realizowana w zakonach sztuka iluminowania manuskryptów pozostawała główną formą malarską tak w celtyckiej i anglosaskiej Brytanii, jak i w cesarstwie Karolingów.

Stopniowo stawało się jasne, że chrześcijaństwo stanowi jedyną unifikującą i edukacyjną siłę w Europie, a malarstwo - główny środek efektywnego i powszechnego komunikowania się między ludami, które posługiwały się różnymi językami lub nie potrafiły czytać ani pisać. W okresie rozwoju budownictwa sakralnego, zapoczątkowanego w XI wieku, rozwinął się na Zachodzie styl zwany romańskim. Jego najznakomitsze dzieła reprezentuje ścienne malarstwo sakralne. Pracując na wielkich powierzchniach, artyści rozwinęli odważny i prosty styl, wyróżniający się niezwykłą wspaniałością.

Sztuka współczesna i dalej

Francuski artysta, Cezanne, uznawany za ojca sztuki współczesnej, posunął ją o krok dalej. Zainteresował się w pierwszym rzędzie nie tym, co, lecz jak widzi. Rozpoczął badanie nad sposobem, w jaki światło odbija się od obiektu i jest odbierane przez oko i mózg. Patrząc na obiekty przenosił na płótno jedynie drobne plamy postrzeganego światła i koloru, budując stopniowo dzieło - podobnie jak puzzle - dopóki nie wyłonił się cały obraz.

Ze sztuki Cezanne'a wyłoniła się szkoła kubizmu, której artyści nie tylko malowali plamy świetlne, lecz wplatali obraz obiektu zapamiętanego w różnych perspektywach. Postać ludzka, w umyśle artysty, mogła stać się kompozycją tego, co dostrzegalne było pod różnymi kątami. W ten sposób obrazy stały się “przedstawieniami umysłu" raczej niż zwykłej rzeczywistości.

Tacy twórcy, jak Wassily Kandinsky i Lorraine Gili poszli jeszcze dalej w

studiowaniu tego, co i jak postrzegamy, badając związki pomiędzy kolorami, liniami oraz linią a kolorem.

Jest wielce prawdopodobne, że w XXI wieku będziemy świadkami powstania nowych teorii w sztuce, łączących ją głębiej z matematyką, fizyką i innymi naukami.

Teraz wytącz stoper

Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min), dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1278) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./min na końcu tego paragrafu. Zaznacz go także w zestawieniu i na wykresie postępów, strona 244.

Liczba słów na minutę:............

SPRAWDZIAN 2: ZROZUMIENIE

1.Każda sztuka ma swoje źródła w:

a) Afryce

b) czasach prehistorycznych

c) epoce wczesnego żelaza

d) delcie Nilu

2. Obecna wiedza wskazuje, że pierwsze “arcydzieła" powstały między:

a) 100 000 a 50 000 r. p. n. e.

b) 50 000 a 40 000 r. p. n. e.

c) 40 000 a 10 000 r. p. n. e.

d) 10 000 a 5 000 r. p. n. e.

3. Afrykańscy Buszmeni, w przeciwieństwie do mieszkańców jaskiń, nie wykazywali tak wielkiego zainteresowania zwierzętami.

Prawda-Fałsz

4. Typowe społeczeństwo prymitywne wiąże sztukę przede wszystkim z:

a) malarstwem

b) polowaniem

c) religią

d) walką

5. Antyczne malarstwo ścienne obszaru Morza Śródziemnego odznacza się:

a) delikatnymi konturami i połyskliwymi kolorami

b) delikatnymi konturami i brakiem głębi koloru

c) wyraźnymi konturami i połyskliwymi kolorami

d) wyraźnymi konturami i brakiem głębi kolorów

6. Na ścianach egipskich grobowców postać kobiety malowano zazwyczaj:

a) czerwoną ochrą

b) na żółto

c) na brązowo

d) na czerwono

7. Pierwsze ślady obrazów we współczesnym znaczeniu tego słowa opierają się na:

a) autentycznych pracach Zeuksisa i Apellesa

b) dziełach wielkich malarzy greckich waz

c) kopiach greckich malowideł znalezionych w rzymskich miastach:

Pompejach i Herkulanum

d) włoskim renesansie

8. Pierwsze przykłady pejzażu znaleziono:

a) podczas odkopywania greckich miast

b) w egipskich grobowcach

c) w willach zamożnych Rzymian

d) w dziełach sztuki minojskiej

9. W sztuce bizantyjskiej chrześcijaństwo stanowiło temat przewodni.

Prawda-Fałsz

10. Szczytowe osiągnięcie wizualnej sztuki Bizancjum stanowią:

a) mozaiki

b) wazy

c) dywany

d) przedstawienia triumfów cesarstwa bizantyjskiego

11. Ikona stanowi ustaloną konwencję sztuki bizantyjskiej.

Prawda-Fałsz

12. Szkoła bizantyjska trwała około:

a) 110 lat

b) 500 lat

c) 1000 lat

d) 1100 lat

13. Sztuka wczesnochrześcijańska:

a) naśladowała sztukę klasyczną

b) unikała realistycznego przedstawiania postaci ludzkiej

c) uwydatniała postać ludzką

d) nie była zainteresowana człowiekiem

14. Ojcem współczesnej sztuki jest:

a) Duccio

b) El Greco

c) Cezanne

d) Picasso

Porównaj swoje odpowiedzi z tymi na stronie 238. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15

.... procent

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie postępów na stronie 244.

PODSUMOWANIE

1. Twoje oczy czytając wykonują zatrzymania, które trwają od jednej czwartej do półtorej sekundy.

2. Słaby czytelnik między kolejnymi zatrzymaniami przyswaja średnio jedno słowo.

3. Osoba czytająca w przeciętnym tempie rejestruje między zatrzymaniami od trzech do pięciu wyrazów.

4. Cofanie się i regresja są zbędne.

5. Czytanie wolne i dokładne szkodzi zrozumieniu.

6. Czytanie szybsze, w spójnych znaczeniowo jednostkach, poprawia zrozumienie.

PLAN DZIAŁANIA

1. Ogranicz cofanie i regresję. Posuwaj wzrok tylko do przodu.

2. Skróć czas poświęcany na każde zatrzymanie.

4. Przyswajaj słowa w większych, spójnych znaczeniowo jednostkach.

5. Utrzymuj uwagę.

6. Zwiększ motywację.

7. Po pewnym czasie powtórz ćwiczenie percepcji nr 1. 9. Pokrótce przejrzyj rozdział 5.

ZAPOWIEDZ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Zapoznawszy się z pierwszym głównym rozdziałem, traktującym o poprawie mechanizmów kierujących twoim wzrokiem, uznasz, że dysponując pewną podstawową wiedzą, osiągnąć można niezwykłe postępy w szybkości czytania. Jest to pierwszy z czterech tego typu rozdziałów, z których każdy umożliwi ci dokonanie podobnie znaczących postępów. Zanim przejdziesz do pozostałych trzech, istotne jest, aby stworzyć swoim oczom i mózgowi odpowiednie otoczenie, sprzyjające osiągnięciu doskonałości i sukcesu. To właśnie stanowi przedmiot najbliższych rozważań.

5. WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE WARUNKI WPŁYWAJĄCE NA SZYBKOŚĆ CZYTANIA

Odpowiednie środowisko wewnętrzne w połączeniu z właściwym otoczeniem zewnętrznym wywoła powstanie efektu synergicznego (1+1=2,3,5 +), prowadzącego do jeszcze lepszych rezultatów. Negatywne środowisko wewnętrzne - podobnie - zapoczątkuje reakcję synergiczną w połączeniu z nieodpowiednim otoczeniem zewnętrznym, co spowoduje jeszcze poważniejsze pogorszenie efektów. Niezwykle istotne jest, aby zrozumiecie zasadę i stosować pierwszą jej część.

WSTĘP

Rozdział piąty zawiera spojrzenie na sposoby, w jakie możemy podnieść szybkość czytania i zrozumienie, tworząc odpowiednie warunki zewnętrzne, ze zwróceniem szczególnej uwagi na takie czynniki jak postawa i oświetlenie. Omówiono tu również, jak uniknąć przeszkód wewnętrznych spowodowanych np. niepokojem czy słabym stanem zdrowia.

TWORZENIE NAJLEPSZYCH WARUNKÓW ZEWNĘTRZNYCH

Umiejscowienie i intensywność światła

Najlepsze do nauki jest światło dzienne, a więc, jeśli to tylko możliwe, twoje biurko lub stolik powinny stać przy oknie. Gdy jest to niemożliwe lub gdy światło dzienne jest zbyt słabe, źródło oświetlenia powinno znajdować się za ramieniem, naprzeciwko ręki, którą piszesz;

pozwoli ci to uniknąć cienia, a także oślepienia blaskiem światła. Oświetlenie biurka, jeśli nie zostało odpowiednio ustawione, może powodować nadwerężenie wzroku. Światło powinno być na tyle jasne, aby odpowiednio oświetlić czytany materiał, ale nie na tyle mocne, by tworzyć ostry kontrast z jego natężeniem w pozostałej części pomieszczenia. Innymi słowy, nie należy pozostawać zbyt blisko jasnej lampy, świecącej prosto na książkę. Poza zainstalowaniem lampy na biurku, dobrze jest zbilansować ogólny poziom światła w pomieszczeniu.

Dostępność materiałów

Aby twój mózg mógł ze spokojem “zasiąść" do pracy, powinieneś zgromadzić pod ręką i wygodnie ułożyć wszystkie materiały, jakie będą ci potrzebne. Poza poprawą koncentracji i zrozumienia stanowić to będzie również bodziec psychologiczny. Świadomość, że wszystkie materiały ułożone są funkcjonalnie, zwiększa zadowolenie z tego, co robisz, i ułatwia wykonanie zadania.

Komfort fizyczny

Niech ci nie będzie zbyt wygodnie! Wiele osób szuka najwygodniejszego i najbardziej przytulnego fotela w domu, wykłada go nawet poduszkami, umieszcza z przodu podnóżek chcąc jeszcze bardziej się wyciągnąć, przygotowuje ciepłego drinka lub otwiera kilka piw i dopiero wtedy zasiada do dwugodzinnej intensywnej pracy - aby potem okazało się, że cały ten czas przedrzemali!

Najlepiej byłoby, gdyby twój fotel nie był ani zbyt twardy, ani za bardzo miękki, plecy powinieneś mieć wyprostowane (pochylanie się powoduje ból i utrudnia właściwe robienie notatek) i ogólnie rzecz biorąc nie powinieneś być zbyt zrelaksowany, ani też za bardzo spięty. Fotel powinien dawać ci oparcie i wymuszać właściwą postawę.

Wysokość fotela i biurka

Wysokość fotela i biurka są bardzo istotne: fotel ma być na tyle wysoki, aby twoje uda ułożone były równolegle do podłogi lub nieznacznie wyżej. Dzięki temu główny ciężar podczas siedzenia przejęty zostanie przez odpowiednie kości znajdujące się u podstawy bioder. Czasami niewielki stołek albo książka telefoniczna mogą pomóc podnieść stopy na właściwy poziom. Biurko powinno mieć od 73 do 81 cm wysokości; jego blat winien być około 20 cm wyżej niż siedzenie.

Odległość oczu od czytanego tekstu

Odległość oczu od czytanego tekstu powinna wynosić mniej więcej 50 cm; jest to odległość naturalna, jeżeli siedzisz tak, jak opisano powyżej. Utrzymywanie tekstu w tej odległości sprawia, że oczom łatwiej jest skupić się na grupach słów (patrz omówienie widzenia peryferyjnego na stronie 97). Zmniejsza to znacznie napięcie oczu i zapobiega bólom głowy spowodowanych czytaniem. Aby samemu się o tym przekonać, umieść palec wskazujący tuż przed oczami i spróbuj mu się przyjrzeć, potem popatrz na całą dłoń z odległości około 46 cm. W pierwszym momencie odczujesz rzeczywisty fizyczny ból, a potem znaczną ulgę, nawet jeśli “obejmujesz wzrokiem" więcej.

Postawa

Postaraj się, aby obie stopy spoczywały płasko na podłodze. Plecy powinny być wyprostowane, a mięśnie lekko rozciągnięte. Niewielkie wygięcie pleców stanowić będzie podstawowe oparcie. Jeśli spróbujesz siedzieć tak, że twoje plecy będą “zbyt proste" lub zmniejszysz ich wygięcie, wkrótce się zmęczysz.

Jeżeli siedząc w fotelu lub na krześle zajmujesz się głównie czytaniem, wygodne może się okazać trzymanie książki w rękach. Gdy natomiast wolisz wyciągnąć się nieco nad biurkiem lub stołem, podłóż coś pod książkę tak, aby leżała ona pod pewnym kątem. Przede wszystkim jednak, niech to, na czym siedzisz, będzie

solidne. Wszystko, co zbyt miękkie, jak na przykład uginająca się poduszka, prędzej czy później sprawi, że zaśniesz!

Przyjęcie właściwej pozycji podczas czytania oznacza, że

• Do mózgu dopływa maksymalna ilość powietrza i krwi. Gdy górna część kręgosłupa, a zwłaszcza kark, jest zgięta, zarówno tchawica, jak i główne tętnice i żyły szyjne są zaciśnięte. Po wyprostowaniu się przepływ zostaje odblokowany, a mózg może pracować na najwyższych obrotach.

• Przepływ energii elektrycznej wzdłuż kręgosłupa zmaksymalizuje możliwości mózgu. Przyjęcie wyprostowanej postawy przy jednoczesnym utrzymaniu nieznacznego wygięcia kręgosłupa dodaje mu więcej siły i sprężystości. Wyprostowana postawa redukuje także bóle lędźwiowe i barkowe.

• Kiedy ciało jest w gotowości, w takim samym stanie znajduje się mózg. Gdy ciało jest pobudzone, mózg wie, że dzieje się coś ważnego. Ciało pochylone do przodu lub osunięte w dół daje mózgowi sygnał -poprzez układ ucha środkowego i mechanizmu równowagi - że nadszedł czas na spoczynek, zwłaszcza gdy głowa zbytnio odchylona jest od pionu.

• Oczy mogą korzystać zarówno z centralnego, jak i peryferyjnego widzenia. Powinny się znajdować przynajmniej 50 cm od tekstu.

Wysokość fotela i biurka, odległość oczu od czytanego materiału, komfort fizyczny i postawa są ze sobą ściśle związane.

Otoczenie

Otoczenie w dużej mierze wpływa na osiągnięcia. Miejsce, w którym czytasz, powinno być jasne, przestronne, miłe dla oka, dobrze przystosowane do czytania, urządzone w twoim guście; powinno to być miejsce, w którym lubisz przebywać, nawet gdy zajmujesz się czymś innym.

Czytanie i nauka bowiem przez tak długi czas kojarzone były z ciężką pracą i karą, toteż wielu ludzi swoje miejsce pracy pozostawia gołym, ponurym, słabo oświetlonym i źle umeblowanym. Nie rób ze swojego otoczenia więziennej celi, uczyń je rajem!

Jeżeli jeszcze nie jesteś przekonany co do ważności tej sprawy, zastanów się, jak się czujesz (uwarunkowania wewnętrzne), gdy specyficzny przyjaciel wita cię ciepło i zaprasza do wspaniale przygotowanego pokoju (otoczenie zewnętrzne). Do osiągnięcia takiego właśnie uczucia powinieneś dążyć, myśląc o miejscu, w którym

będziesz czytał i uczył się. Powinno cię ono zapraszać do swego wnętrza

UNIKANIE PRZESZKÓD WEWNĘTRZNYCH

Właściwy czas

Czas potrafi sprawić, że ten sam materiał może zostać w pełni zrozumiany lub nie zrozumiany wcale. Z powodu przyzwyczajeń wyniesionych z lat szkolnych wiele osób nie próbowało nigdy poznać pory dnia, w której czytanie i nauka idą im najlepiej.

Warto poeksperymentować w tej dziedzinie, gdyż każdy z nas przechodzi w ciągu dnia przez kilka szczytów i załamań formy w tym zakresie. Niektórzy zauważają, że najlepszy dla nich czas przypada między piątą a dziewiątą rano. Inni potrafią uczyć się tylko w nocy, a jeszcze inni twierdzą, że najlepszy jest późny ranek i wczesne popołudnie. Jeśli podejrzewasz, że wybór nieodpowiedniej pory dnia może być przyczyną trudności w rozumieniu i koncentracji, jak najprędzej zacznij eksperymentować w tej dziedzinie.

Zakłócanie rytmu pracy

Tak jak nieznane słowa lub trudne myśli przerywają tok rozumowania, koncentrację i zrozumienie, taką samą rolę odgrywają rozmowy telefoniczne, niepotrzebne przerwy, głośne dźwięki, grające radio, machinalne rysowanie wzorków i inne rzeczy odwracające uwagę, które często zaśmiecają twoje biurko.

W podobny sposób przeszkadzać ci może twoje własne wnętrze. Gdy martwisz się czymś lub odczuwasz inną formę fizycznego albo psychicznego dyskomfortu lub jesteś ogólnie “nie w sosie", koncentracja i zrozumienie mogą na tym znacznie ucierpieć. Zwróć wówczas uwagę na utrzymanie właściwej sylwetki; twój oddech będzie głęboki i swobodny, a to sprawi z kolei, że poczujesz się bardziej zrelaksowany.

Rozwiązaniem jest uczynienie z miejsca nauki swego rodzaju sanktuarium i urządzenie go w sposób, który będzie dobrze na ciebie wpływał. Drobne czynności, np. uruchomienie automatycznej sekretarki, przyczepienie na drzwiach zabawnego rysunku z prośbą o nie przeszkadzanie, być może wybór odpowiedniej muzyki oraz pozbycie się innych zakłóceń, na pewno pomogą. Jeśli to możliwe, postaraj się poukładać sobie inne życiowe sprawy, a twoje czytanie, nauka, zrozumienie i pamięć również na tym zyskają. Więcej informacji na temat tworzenia odpowiedniego środowiska do nauki jest na stronie 71.

Problemy zdrowotne

Zamierzając podjąć szerzej zakrojony program czytania lub studiowania, powinieneś upewnić się, że podołasz temu zadaniu pod względem fizycznym. Nawet tak drobne schorzenia jak przeziębienie czy ból głowy bardzo obniżają intelektualną sprawność. Jeśli objawy takie utrzymują się, skontaktuj się z lekarzem. Dobrze jest zwłaszcza zasięgnąć porady, rozpoczynając łagodny i konsekwentny program ćwiczeń (patrz Buzan's Book of Genius).

PODSUMOWANIE

Środowisko stanowi poważny czynnik oddziałujący na szybkość czytania i zrozumienie. Upewnij się więc, iż każdy jego aspekt zarówno zewnętrzny, jak wewnętrzny zorganizowany został tak, by maksymalizować efekty twojej pracy.

PLAN DZIAŁANIA

1. Już teraz zwróć uwagę na warunki zewnętrzne, zwłaszcza na oświetlenie, pozycję przy biurku, ułożenie tekstu i postawę sylwetki.

2. Poeksperymentuj w poszukiwaniu najlepszej dla siebie pory na pracę umysłową.

3. Pomyśl o swoim wnętrzu; upewnij się, że jesteś spokojny, rześki i że masz samopoczucie sprzyjające nauce.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Zdobyłeś wiedzę na temat funkcjonowania swoich oczu i tego, jak poprawić środowisko ich pracy, by mogły wykonywać ją jeszcze lepiej. Gotów jesteś więc do kolejnego poważnego kroku naprzód: podwojenia dotychczasowych osiągnięć dzięki nowej, rewolucyjnej technice czytania.

6. PROWADZENIE WZROKU - NOWA TECHNIKA POPRAWY SZYBKOŚCI I ZAKRESU CZYTANIA

Na arenie umysłowej pierwszy krok jest często najtrudniejszy. Kolejne okazują się coraz prostsze. Każdy postęp jest znaczniejszy od poprzedniego. Im więcej się uczysz, tym łatwiej jest ci nauczyć się jeszcze więcej.

WSTĘP

W niniejszym rozdziale powiemy o tym, że oczy - podczas czytania - potrzebują “przewodnika" oraz w jaki sposób z niego korzystać. Technika ta za jednym razem usunie cofanie i regresję, poprawi szybkość i zrozumienie, umożliwi zwiększenie liczby słów obejmowanych między zatrzymaniami i jest znacznie wygodniejsza dla oczu.

KTO MA RACJĘ - DZIECKO CZY SYSTEM EDUKACYJNY?

Gdy dziecko rozpoczyna naukę czytania, co jest jedną z pierwszych czynności, jakie wykonuje? Umieszcza palec na druku.

Natychmiast każemy mu go zabrać, ponieważ “wiemy", że technika ta spowalnia tempo. Dlaczego więc dziecko już na początku nauki używa palca?
Aby podtrzymać skupienie i koncentrację.
Czy działamy zatem rozsądnie każąc mu zabrać palec? Przecież jeśli naprawdę powodował on spowolnienie, bardziej logiczne byłoby poprosić, aby dziecko poruszało nim szybciej!

Zgłębimy problem zadając dodatkowe pytania:

Czy kiedykolwiek używasz palca, kciuka lub innego wskaźnika, gdy:

1. sprawdzasz numer w książce telefonicznej Tak-Nie
2. sprawdzasz znaczenie wyrazu w słowniku Tak-Nie
3. szukasz informacji w encyklopedii lub informatorze Tak-Nie
4. dodajesz kolumnę liczb Tak-Nie
5. odnajdujesz rzecz, którą zamierzasz zanotować Tak-Nie
6. pokazujesz komuś w tekście coś, na co chcesz zwrócić jego uwagę Tak-Nie
7. po prostu czytasz Tak-Nie

Większość osób odpowie “Tak" przynajmniej na połowę pytań, a wiele z nich na wszystkie, z wyjątkiem ostatniego.

Czy to nie dziwne, że korzystamy z pomocy wskaźników praktycznie w każdej sytuacji z wyjątkiem normalnego czytania, podczas którego wyraźnie zabroniono nam robić to, do czego z natury jesteśmy skłonni. Uprzedzenie owo zakorzeniło się tak mocno, że gdybyśmy po wejściu do biura głównego szefa zobaczyli go czytającego książkę przy użyciu palca, natychmiast obniżylibyśmy swoją opinię na temat jego inteligencji!

Gdzie więc leży prawda? Czy lepiej czytać ze wskaźnikiem, czy bez? Aby się dowiedzieć, przeprowadźmy eksperyment.

Eksperyment

Składa się on z dwóch części i najlepiej przeprowadzić go z partnerem.

W pierwszej części siadacie naprzeciwko siebie, w odległości około 60 cm, z założonymi rękami i głowami trzymanymi prosto.

Teraz partner wyobraża sobie doskonały okrąg o średnicy mniej więcej 46 cm. Powinien się on znajdować w odległości około 30 cm od twarzy. Osoba wyobrażająca sobie okrąg powoli obwodzi jego zarys oczami (obaj partnerzy mają założone ręce), druga natomiast przygląda się pierwszej, aby dokładnie prześledzić ruch jej oczu.

Uczestnik doświadczenia wyobrażający sobie okrąg powinien odnieść wrażenie, że jego oczy poruszają się dokładnie po obwodzie koła. Nie wymieniajcie się żadnymi informacjami o tym, co zobaczyliście na tym etapie.

Teraz po prostu zamieńcie się rolami. Po zakończeniu ćwiczenia wymieńcie swoje uwagi o tym, co zobaczyliście w oczach partnera i jakie odnosiliście wrażenie sami podążając wzrokiem po wyimaginowanej figurze.

Prawie bez wyjątku, po pierwszym ćwiczeniu, kształt daleki jest od okręgu! Przypomina on coś w rodzaju powyginanego wielokąta (tak jak na rysunku 6a); większość osób uważa ćwiczenia za trudne.

W drugiej części eksperymentu zajmijcie takie same pozycje jak poprzednio. Tym razem partner pomaga drugiemu, kreśląc palcem wskazującym koło dokładnie w tym miejscu, w którym znajdował się okrąg wyobrażony poprzednio. Ćwiczący podąża wzrokiem po obwodzie za koniuszkiem palca, zwracając uwagę na reakcję oczu. Osoba kreśląca palcem, tak jak poprzednio, przygląda się pilnie ruchowi oczu partnera. Po zakończeniu eksperymentu znów zamieńcie się rolami i wymieńcie uwagi.

Nie poruszaj palcem zbyt szybko, wykonaj tylko jedno koło i nie próbuj hipnotyzować partnera!

Oczy uczestników biegną tym razem bez przeszkód za wskaźnikiem, a ruch ich jest znacznie łatwiejszy.

Dzieje się tak dlatego, że oko zaprojektowane jest, aby podążać za ruchem; bowiem to właśnie ruch w otoczeniu dostarcza nam większości informacji niezbędnych do utrzymania się przy życiu. Wygląda więc na to, że dzieci mają rację;

masz ją także ty, korzystając z pomocy wskaźnika podczas wyszukiwania informacji. Jak udowadnia eksperyment, oczy podążając za wskaźnikiem są bardziej zrelaksowane i lepiej działają.

JAKI JEST NAJLEPSZY SPOSÓB KORZYSTANIA ZE WSKAŹNIKA?

Twoje oczy przystosowane są do korzystania ze wskaźnika; używałeś go już prawdopodobnie podczas czytania jako dziecko, a także w innych sytuacjach wymagających rozszyfrowania informacji; ponowne opanowanie tej umiejętności będzie łatwe.

Najlepiej jest używać czegoś długiego i wąskiego, np. długopisu, ołówka, pałeczki czy drutu do dziergania. Taki wskaźnik nie będzie zasłaniał pola widzenia, a druk będzie widoczny z każdej jego strony. Z tego powodu nie ma sensu używać ręki ani palca (chyba że nic innego nie masz pod ręką), gdyż są one zbyt grube i częściowo zasłaniają widok.

Efekt będzie najlepszy, gdy umieścisz wskaźnik pod czytaną linią i będziesz nim płynnie poruszał ruchem jednostajnym. Nie próbuj przeskakiwać nim, obejmując całe grupy wyrazów składające się na jedno zatrzymanie - gdy będziesz poruszał jednostajnie wskaźnikiem, twój mózg sam przekaże oczom instrukcje, gdzie powinny się zatrzymać.

Pojawia się w tej chwili pytanie: czy koniecznie należy prowadzić wskaźnik wzdłuż całej linii?

Odpowiedź tkwi w powszechnym przekonaniu, że osoby czytające szybko czytają “wzdłuż środka strony". Zdanie to jest często błędnie interpretowane, jakoby oczy przebiegały środkiem strony po linii prostej. Tak się nie dzieje. Oczy poruszają się w dół środkowej części strony. Mogą one bowiem postrzegać od pięciu do sześciu słów jednocześnie, a więc z łatwością zatrzymują się za początkiem i przed końcem każdej linii, obejmując w ten sposób informacje znajdujące się “z boku" (patrz rysunek 7).

Wskaźnik ujmuje więc oczom pracy, utrzymuje skupienie umysłu, powoduje stałe przyspieszanie czytania, utrzymując jednocześnie wysoki poziom zrozumienia.

Przywrócenie nawyku zajmuje niespełna godzinę. W Planie działania na końcu rozdziału znajdziesz praktyczne uwagi na ten temat.

Zamieszczony poniżej sprawdzian pozwoli ci połączyć to, czego poprzednio dowiedziałeś się o ruchu gałek ocznych, z tym, co przeczytałeś właśnie na temat wspomagania wzroku. Zanim do niego przystąpisz, spróbuj poćwiczyć przez dwie minuty ze wskaźnikiem na tekście, który już wcześniej przeczytałeś w tej książce.

SPRAWDZIAN 3

Inteligencja zwierząt

Część I. Mówiący wieloryb (źródło: Mowgli)

Kanadyjski naukowiec odkrył, że delfiny drapieżne (miecznik, zwane też orkami) porozumiewają się w kilku różnych językach i używają wielu dialektów. Różnice między dialektami mogą być tak nieznaczne jak te, charakteryzujące narzecza naszych języków narodowych albo tak poważne jak między językami europejskimi a azjatyckimi.

Klub językowy wybitnie inteligentnych

Odkrycia te plasują wieloryby wśród ssaków w klubie językowym dla wybitnie inteligentnych; do klubu tego należy człowiek, najważniejsze naczelne oraz psy morskie. (Ostatnie badania wskazują, że dźwięki wydawane przez inne ssaki są uwarunkowane genetycznie, chociaż coraz większa grupa badaczy uważa, że większość zwierząt jest znacznie bardziej uzdolniona językowo, niż wcześniej przypuszczano, i że potrafi przekazywać sygnały zarówno charakterystyczne dla całego gatunku, jak i zindywidualizowane dla węższej grupy osobników).

John Ford, opiekun ssaków morskich z państwowego akwarium w Kolumbii Brytyjskiej (Kanada), od dziesięciu lat bada sposoby porozumiewania się między miecznikami. Z obserwacji tych wynika, że ich dialekty składają się ze świstów i odgłosów, które zwierzęta wydają porozumiewając się pod wodą. Sygnały te znacznie różnią się od ultradźwiękowych "pisków" o wysokiej częstotliwości, emitowanych przez wieloryby wykorzystujące podczas poruszania się echolokację.

Miecznik stanowią najliczniejszą grupę w rodzinie delfinów. Nadana im nazwa delfin drapieżny jest nieporozumieniem, gdyż do tej pory nie zdarzyło się, by zaatakowały one człowieka - istnieje wiele świadectw na to, że podobnie jak delfiny, często pomagały one ludziom.

Gwiżdżące wieloryby

Być może należałoby podjąć kroki, by zmienić ich nazwę na "wieloryb gwizdacz" lub "gwiżdżący wieloryb", która byłaby bardziej odpowiednia, a do tego onomatopeiczna.

Gwiżdżące wieloryby żyją we wszystkich oceanach świata, od najcieplejszych

wód tropików po najchłodniejsze - w Arktyce i okolicach Antarktydy. Największe skupiska znajdują się u wybrzeży krajów o klimacie zimnym: Islandii i Kanady.

Populacja przebadana przez Forda liczy około 350 osobników żyjących przez cały rok u brzegów Kolumbii Brytyjskiej i północy stanu

Waszyngton. Wieloryby utworzyły tu dwie oddzielne społeczności wędrujące przez graniczące ze sobą terytoria. Teren "społeczności północnej", liczącej 16 rodzin, czyli "stad", rozciąga się od środkowych wybrzeży wyspy Vancouver aż po południowo-wschodni brzeg Alaski. Członkowie mniejszej "społeczności południowej" dzielą się na trzy stada i wędrują od granicy społeczności północnej aż na południe, do Puget Sound i Gary'8 Harbour.

Na szczęście większość dźwięków wydawanych przez gwiżdżące wieloryby mieści się w zakresie słyszalności ludzkiego ucha. Dzięki temu badania Forda nie wymagają specjalnych zabiegów: wystarczy zawiesić hydrofon za burtą, wzmocnić elektronicznie dźwięki i nagrać je na taśmie magnetofonowej.

Badania umożliwiły Fordowi zidentyfikowanie dialektu każdego stada. Odkrył on, że dane stado tworzy przeciętnie 12 własnych zawołań. Każdy członek stada potrafi wydać cały zakres gwizdów i odgłosów. Ich system różni się zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym od używanych przez inne delfiny i wieloryby. Większość sygnałów wykorzystywana jest jedynie w ramach stada, lecz zdarza się jeden lub kilka wspólnych dla paru grup.

Wspólni przodkowie

Co szczególnie ciekawe, Ford zauważył, iż dialekty te przekazywane są z pokolenia na pokolenie w ramach każdego stada. Upoważniło go to do sformułowania wniosku, że grupy posługujące się jednakowymi sygnałami pochodzą prawdopodobnie od wspólnego przodka lub przodków. Im więcej wspólnych sygnałów, tym bliższe pokrewieństwo.

Takie filogenetyczne powiązanie między dialektem a stadem stworzyło Fordowi możliwość ustalenia, jak wiele czasu potrzeba na wyłonienie się osobnego dialektu. "Tempo zmian wydaje się bardzo powolne -twierdzi. - Rozwój [dialektu] wymaga wieków". Nasuwa się więc wniosek, że niektóre z nich liczą sobie już tysiące lat.

Nowym tematem zainteresowań stał się dla uczonego związek między zachowaniem gwiżdżących wielorybów a wydawanymi przez nie sygnałami. Jak

dotąd nie doszukał się znaczącej korelacji, choć dźwięki okazały się szybsze, wyższe i częstsze, kiedy zwierzę było podniecone. Ford wierzy, że ujęte w całość odgłosy tworzą “szczegółowy kod identyfikujący stado", umożliwiający osobnikom rozpoznawanie jego członków. Nabiera to szczególnego znaczenia, dla utrzymania “rodziny" w całości, gdy kolonie stad, znane jako “superstada" płyną razem.

Do tej pory kanadyjskiemu badaczowi nie udało się uchwycić struktury gramatycznej w komunikowaniu się gwiżdżących wielorybów. Pozostaje jednak pod wrażeniem jego akustycznego zaawansowania: “Wygląda na to, że rozwinęły one bardzo zaawansowany i efektywny sposób komunikowania się, który na obecnym etapie poznawczym możemy zrozumieć tylko częściowo - mówi uczony. - Uważam, że z czasem nasz podziw dla tego, jak wspaniale mieczniki zaadaptowały się w swoim unikatowym środowisku, jeszcze wzrośnie".

Część II. Inteligencja zwierząt - delfiny

(Źródło: profesor Michael Crawford i Mowgli)

Przyjmując za Rudyardem Kiplingiem, że uczenie się jest ustalaniem, “co, dlaczego, kiedy, gdzie i kto", wielu z nas uważa, że walenie (rodzina wielorybów) nie spełniają tej definicji pod trzema względami: ponieważ “nie istnieją dowody" na to, aby potrafiły porozumiewać się w sprawach dotyczących tego, “kiedy, jak i dlaczego". Kilka lat temu w czasie dyżuru w Whipsnade Zoo byłem świadkiem pewnego nie zaplanowanego popisu w wykonaniu delfinów.

Jeden z trójki osobników z gatunku Tursiops truncatus wyglądał na chorego i usiłowano go złapać. W odpowiedzi jego dwaj towarzysze zbliżyli się i płynęli przy nim tak blisko, by uniemożliwić zaciągnięcie sieci. Jedynym wyjściem było zagonić je do małego basenu bocznego i opuścić oddzielającą śluzę. Reakcją delfinów było wielkie wzburzenie, które opadło, gdy ponownie utworzyły szereg i zanurzyły się do samego dna basenu. Jednocześnie wcisnęły nosy pod śluzę, szarpnęły nią w górę i wypłynęły na wolność.

Całe zdarzenie sugeruje, iż zwierzęta potrafiły poradzić sobie z kwestią “jak" i “kiedy", a na początku z pewnością ustaliły również “dlaczego". Zatem pozbawione sensu wydają się próby porównania działania mózgu Homo sapiens z Tursiops truncatus bez właściwego ustalenia podstawowych zasad. Porównanie “działania" może okazać się bardziej odpowiednie niż “inteligencji". Różne gatunki zwierząt muszą stawiać czoło innym problemom, z tego powodu mające im w tym pomóc

“wewnętrzne komputery" zaprogramowane są w inny sposób. Niektóre, jak LISP, doskonale radzą sobie z ideami, podczas gdy inne lepiej obsługują liczby. Próby porównania działania programu LISP z BASIC były więc raczej bezowocny.

Tak wysoki rozwój możliwości u delfinów jest prawdopodobnie związany z faktem, iż zwierzę to funkcjonuje w sposób trójwymiarowy. Tak jak u ptaków, istnieje potrzeba koordynacji w trzech wymiarach, a taką zapewnia móżdżek.

W słynnej pracy Johna Lily czytamy, że delfiny z zasłoniętymi oczami potrafiły, korzystając ze swoich zdolności echolokacyjnych, rozróżnić na odległość obiekty zależnie od ich gęstości. Sugeruje to istnienie jakiegoś systemu interpretującego. Zazwyczaj uważa się, że echolokacja potrzebna jest tym zwierzętom jedynie do umiejscawiania pożywienia. Cały służący rozróżnianiu potencjał delfina musi zostać połączony siecią neuronów, zdolną połapać się wśród całej gamy sygnałów i dźwięków, tak jak my potrafimy zidentyfikować obraz na podstawie tego, co przekazują nam nasze oczy.

Jedno spojrzenie na mózg młodego delfina wystarczy, by zauważyć gęstą strukturę neuronów, a ponieważ każdy neuron łączy się co najmniej z 6000 innych, prawdopodobieństwo, że taki mózg czyni niewiele lub nic z otrzymywanymi bodźcami jest - rzekłbym - raczej minimalne. Możliwe jest np., że pojemność mózgu delfina zawiera potencjał wystarczający do zapamiętania dźwiękowych map oceanów. Ludzie morza wiedzą od lat, że ryb i kałamarnic nie można spotkać wszędzie, lecz jedynie na terenach żerowisk, które wiążą się z geografią i geologią oceanu, prądami, skałami i innymi formacjami, na których rozwija się życie morskie.

Delfiny potrafią, z tego, co wiemy, widzieć dźwięk. Niezwykły jest fakt, że niektórzy ludzie obdarzeni nadzwyczajną pamięcią rzeczywiście mówią o “słyszeniu" koloru i “widzeniu" dźwięku.

Osiągnąć to można tylko przy niezwykle wysokiej liczbie połączeń synaptycznych umożliwiających mózgowi przenoszenie informacji na wyższy poziom. Skoro nie da się tego wykluczyć, czyż nie jest możliwe, że nasz pogląd, jakoby walenie nie były w stanie się zrozumieć, oparty na małym zróżnicowaniu wydawanych przez nie dźwięków, jest błędny? Czy dlatego, że my porozumiewamy się za pomocą słów ze środka zakresu słyszalnych przez nas częstotliwości, oznacza, iż walenie powinny czynić podobnie? Mając do dyspozycji tak szeroki zakres częstotliwości, mogą nie robić zupełnie nic albo bardzo wiele, nawet o tym nie wiedząc. Gdyby delfin poznał nasze możliwości korzystania z dźwięku, uznałby, jak

sądzę, że jesteśmy niezwykle prymitywni!

Szkopuł polega na tym, że badamy inne gatunki porównując je do nas samych. Ludzie często sądzą, że psy i inne zwierzęta są bardzo inteligentne, ponieważ potrafią wykonywać proste sztuczki, których je nauczymy. Fakt, że homo sapiens potrafi schwytać walenie, umieścić je w środowisku pozbawionym bodźców, zmusić do gry w koszykówkę w zamian za jedzenie, jest najprostszym przykładem siły takiego rozumowania.

Ograniczanie potężnej inteligencji tych wspaniałych zwierząt do cyrkowych sztuczek jest działaniem minimalistycznym, poniżającym i zupełnie bezowocnym. Powinniśmy manifestować własną inteligencję i człowieczeństwo w sposób bardziej odpowiedni, mądrzej i bardziej po ludzku badając niezgłębione możliwości innych mieszkańców naszej planety.

Teraz wyłącz stoper

Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min) dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1356) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./min na końcu tego paragrafu. Zaznacz go także w zestawieniu postępów i na wykresie, na stronie 244.

Liczba słów na minutę: ....

SPRAWDZI AN 3: ZROZUMIENIE

1. Mieczniki porozumiewają się:

a) w kilku różnych językach i używają wielu dialektów

b) jednym językiem w wielu różnych dialektach

c) dwoma różnymi językami, a każdy z nich ma jeden dialekt

d) tym samym językiem w wielu różnych dialektach

2. Wieloryby należą do innego “klubu językowego" niż ludzie, naczelne i psy morskie. Prawda-Fałsz

3. Dialekty mieczników składają się ze świstów i odgłosów, które zwierzęta wydają:

a) wykorzystując echolokację do poruszania się

b) porozumiewając się pod wodą

c) kochając się

d) ostrzegając o niebezpieczeństwie

4. Istnieją świadectwa na to, że miecznìki:

a) od czasu do czasu atakowały ludzi

b) regularnie atakowały ludzi

c) nigdy nie zaatakowały człowieka

d) zaatakowały, lecz nie zabiły człowieka

5. Gwiżdżące wieloryby żyją:

a) tylko w ciepłych oceanach

b) tylko w zimnych morzach

c) tylko w Oceanach Atlantyckim i Arktycznym

d) we wszystkich głównych oceanach świata

6. Rodzina wielorybów nazywana jest ....

7. Większość dźwięków wydawanych przez gwiżdżące wieloryby mieści się:

a) powyżej zakresu słyszalności ludzkiego ucha

b) poniżej zakresu słyszalności ludzkiego ucha

c) w zakresie słyszalności ludzkiego ucha

d) jest niemożliwa do uchwycenia

8. Ile własnych zawołań tworzy przeciętna rodzina wielorybów?

a) 8

b) 10

c) 12

d) 20

9. Dialekty wielorybów są:

a) nic nie znaczącymi tonami

b) przekazywane z pokolenia na pokolenie

c) odmienne z pokolenia na pokolenie

d) zasadniczo wszystkie jednakowe

10. Jak wiele czasu, wg Forda, potrzeba, aby rozwinął się dialekt?

a) rok

b) 10 lat

c) pokolenie

d) wieki

11. Badając “akustyczne zaawansowanie" gwiżdżącego wieloryba, John Ford zidentyfikował przynajmniej jedną podstawową strukturę gramatyczną w ich komunikowaniu się. Prawda-Fałsz

12. Znaczny rozwój móżdżka u delfina jest prawdopodobnie związany z tym, że

a) potrzebuje on dużego mózgu do porozumiewania się

b) funkcjonuje w sposób trójwymiarowy

c) środowisko oceaniczne umożliwia posiadanie mózgu o większych rozmiarach

d) jego ewolucja trwała wiele wieków dłużej niż człowieka

13. W słynnej książce Johna Lily czytamy, że delfiny z zasłoniętymi oczami potrafiły, korzystając ze swoich zdolności echolokacyjnych, rozróżnić na odległość obiekty zależnie od ich:

a) kształtu

b) struktury

c) gęstości

d) koloru

14. Jedno spojrzenie na mózg młodego delfina wystarczy, by zauważyć rzadką strukturę neuronów. Prawda-Fałsz

15. Mózg delfina potrafi:

a) słyszeć kolory

b) posmakować dźwięku

c) widzieć dźwięk

d) posmakować koloru

Porównaj swoje odpowiedzi z zamieszczonymi na stronie 239. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15
.... procent

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie na stronie 244.

PODSUMOWANIE

1. Naturalny odruch dziecka, by podczas czytania używać wskaźnika, jest poprawny.

2. Najlepszymi wskaźnikami są wąskie długopisy, ołówki, druty do dziergania, a nawet pałeczki.

3. Wskaźnik powinien poruszać się jednostajnie poniżej linii.

4. Wystarczy prowadzić oczy tylko w dół środkowej części strony.

5. Wskaźnik powoduje zwiększenie szybkości, poprawia koncentrację, zrozumienie ł relaksuje oczy.

PLAN DZIAŁANIA

1. Używaj najlepszego dostępnego w danej chwili wskaźnika, rozglądając się jednocześnie za tym idealnym.

2. Już teraz przeczytaj szybko niniejszy rozdział używając wskaźnika.

3. Do przeczytania następnej gazety lub czasopisma zabierz się ze wskaźnikiem.

ł. Od czasu do czasu ponaglaj się za pomocą wskaźnika, czytając odrobinę szybciej niż ci wygodnie. Będzie to stopniowo wzmacniać “mięsień" twojej szybkości i zrozumienia, w taki sam sposób, jak dźwiganie ciężarków wzmacnia muskulaturę.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Awansowałeś właśnie z niższych szeregów zastępu “szybkich czytelników" na pierwsze szczeble czytelniczej drabiny. W następnym rozdziale przełamiemy jeszcze więcej barier, zapoznając cię z zaawansowanymi sposobami użycia wskaźnika i zabierając cię do królestwa superszybkiego czytelnika.

7. PRZEJŚCIE DO CZYTANIA SUPERSZYBKIEGO - CZYTELNICZA GALERIA SŁAWY

Wielcy artyści, myśliciele, naukowcy, a nawet niektórzy prezydenci czytają w tempie ponad 1000 słów na minutę. Potrafisz i ty.

WSTĘP

Rozdział siódmy przedstawia niektórych spośród wielkich super-czytelników w dziejach oraz ich osiągnięcia, wyjaśnia, jak rozszerzyć boczne i peryferyjne widzenie, ujawnia tajemnice leżące u podłoża “czytania mózgiem".

WIELKIE POSTACIE SZYBKIEGO CZYTANIA

Czytelnicza Galeria Sławy

To prawdziwe *who is who*: sławni politycy, naukowcy, filozofowie, myśliciele wszystkich czasów. Wskazuje to, że szybkie czytanie, połączone ze zdolnością rozumienia, odtwarzania i wykorzystania przeczytanego materiału, odgrywa ważną rolę w osiągnięciu sukcesu.

John Stuart Mill

Powiada się, że John Stuart Mill, brytyjski filozof utylitarysta, 90. miejsce na liście geniuszy wszechczasów, czytał książki “połykając spojrzeniem" całe strony.

Historia Milla ilustruje wagę zachęty i motywacji. W młodości jego ojciec, profesor uniwersytetu, miał w zwyczaju wręczać młodemu chłopcu książkę. Kazał udać się na krótki czas do innego pomieszczenia, przeczytać ją, a potem wrócić i omówić to, czego się dowiedział.

Ta stanowcza i silna presja, zmuszająca do koncentracji i pośpiechu w zapoznawaniu się z zadaną wiedzą, skłoniła go do stania się wyjątkowo kompetentnym czytelnikiem.

Podjęcie się takiej samej pracy, jaką ojciec Milla zadawał synowi, jest dobrym sposobem podniesienia własnej motywacji i możliwości. To, czego się dowiesz, przedyskutować możesz z przyjacielem lub partnerem.

Prezydent Franklin D. Rooseyelt

Franklin D. Roosevelt był jednym z najszybszych i najbardziej nienasyconych czytelników wśród przywódców narodów. Źródła podają, że za jednym spojrzeniem potrafił przeczytać cały paragraf, a poznanie treści całej książki zajmowało mu zazwyczaj jedno posiedzenie.

Wiadomo, że startował w tej dziedzinie ze średniego pułapu, który postanowił podnieść dzięki pracy. Do pierwszych kroków należało rozszerzenie obszaru pierwotnie obejmowanego wzrokiem do 4 słów na jedno zatrzymanie, następnie do

sześciu i ośmiu.

W następnej kolejności Roosevelt ćwiczył czytanie dwu linii jednocześnie, a potem zaczął przebiegać zygzakiem po stronach, czytając krótkie paragrafy jednym ruchem oczu. Jego sposób postępowania jest identyczny do stosowanego przez obecnych liderów szybkiego czytania.

Profesor C. Lowell Lees

Profesor Lees był dziekanem Wydziału Retoryki na uniwersytecie w Utah w latach 50. Sam tego nie wiedząc, szybkością swojego czytania zainspirował jeden z największych postępów w tej dziedzinie.

Młoda studentka, Evelyn Wood, wręczyła mu swoją 80-stronicową pracę semestralną, oczekując, że przeczyta ją powoli, a później zwróci. Ku jej zdziwieniu profesor wziął esej, przejrzał go w niecałe 10 minut, ocenił i oddał, podczas gdy ona siedziała skamieniała ze zdumienia. Evelyn, która została później jedną z czołowych postaci ruchu dynamicznego czytania, wspomina, że profesor Lees naprawdę przeczytał pracę. Z rozmowy, która potem nastąpiła, wywnioskowała, że nie tylko dokładnie zapoznał się ze wszystkim, co napisała, łącznie z argumentacją, lecz był także świadom słabych punktów jej pracy!

Przyjmując, że na stronie znajdowało się od 200 do 250 słów, profesor Lees przeczytał i w pełni zrozumiał tekst z szybkością około 2500 wyrazów na minutę. Zainspirowana tym, Evelyn Wood dokładnie zbadała całą problematykę, następnie uczyła czytać na uniwersytecie w Utah i założyła własny Instytut Dynamicznego Czytania.

Prezydent John F. Kennedy

Prezydent John F. Kennedy jest być może najsłynniejszą ze wszystkich osób czytających szybko. Powodem jest to, że podczas kampanii wyborczych bardzo podkreślał swoją inteligencję i możliwości .umysłowe; przyznawał się publicznie, że będąc normalnym czytelnikiem, osiągającym szybkość około 284 słów na minutę, podjął naukę szybkiego czytania.

Stało się powszechnie wiadome, że pracował nad tą umiejętnością dopóty, dopóki nie doszedł do 1000 słów na minutę. Wypracował sobie także umiejętność czytania w dużych zakresach szybkości, co pozwalało mu na wyjątkową elastyczność w różnicowaniu tempa zależnie od rodzaju materiałów, z jakimi musiał się każdego

dnia zapoznać.

Sean Adam

Sean Adam, obecny rekordzista świata, tak jak wielu innych, zaczynał jako średniak.

Jego historia może jeszcze bardziej zasługuje na uwagę, ponieważ będąc dzieckiem miał poważne kłopoty ze wzrokiem, spędził lata na ćwiczeniach, aby poprawić swoje ogólne widzenie, co czynił z podziwu godnym uporem i oddaniem.

Gdy oczy zaczęły pracować sprawniej, w 1982 roku Sean zaczął zwiększać tempo czytania, a obecnie należy do niego wyśmienity rekord w tej dziedzinie, wynoszący 3850 słów na minutę. Z tego, co podaje jego Alpha Learning Institute w Europie, przygotowuje się on do pobicia wszystkich konkurentów i już rozszerzył granice własnych możliwości do, bagatela, 4550 wyrazów na minutę.

Vanda North

Vanda North, sklasyfikowana obecnie na trzeciej pozycji w świecie, zainteresowała się szybkim czytaniem pełniąc funkcję prezydenta Międzynarodowego Stowarzyszenia do spraw Przyspieszonego Nauczania. Jakież mogło być lepsze zajęcie dla prezydenta takiej organizacji niż zwiększenie tempa czytania?

Vanda uczyniła to wypróbowując wszystkie techniki opisane w niniejszej książce. W niezwykle krótkim czasie była w stanie bez problemów dojść do 3000 słów na minutę. Szczególnie interesującym poczyniony przez nią spostrzeżeniem okazało się to, że przez lata czytała z szybkością, która, ponieważ była “normalna", wydawała się naturalna i niezmienna. Gdy dowiedziała się o istnieniu możliwości podniesienia tempa, pierwszą reakcją było coś w rodzaju niewymownego podniecenia. Zabrała się do likwidowania regresji i cofania wzroku, zwiększając szybkość ruchów gałek i rozszerzając rozmiar przeskoków.

Na podwojenie tempa z 200 do 400 słów na minutę potrzebowała zaledwie siedmiu minut! Jej reakcja na tę natychmiastową poprawę zadziwia ją do dziś dnia; zachwyt połączył się z głęboką wściekłością. Vanda nagle zdała sobie sprawę, że przez dwadzieścia jeden lat mogła przeczytać dwa razy więcej, z lepszym zrozumieniem, lub też pochłonąć dokładnie tyle samo i zaoszczędzić prawie rok na spotkania z przyjaciółmi, podróże i inne przyjemności!

Odkryła też, że w przeciwieństwie do tego, czego się spodziewała, jest w

stanie wykonywać korektę materiału od pięciu do dziesięciu razy szybciej niż przeciętny korektor, robiąc przy tym mniej błędów. Wypróbuj na sobie techniki superszybkiego czytania i spróbuj jej dorównać, jeśli zdołasz... Pragnę dodać, że Vanda North pełni funkcję redaktora naczelnego książki, którą właśnie czytasz!

DWIE FASCYNUJĄCE OPOWIEŚCI O SZYBKIM CZYTANIU

Antonio di Marco Magliabechi

Antonio di Marco Magliabechi był współczesnym Spinozy, Christophera Wrena, Isaaca Newtona i Leibniza. Urodził się 29 października 1633 roku w rodzinnym mieście Leonarda da Vinci, Florencji. Jego rodzice byli zbyt biedni, aby zapewnić mu jakąkolwiek formalną edukację i bardzo wcześnie oddali go na ucznia do miejscowego sprzedawcy owoców. Magliabechi spędzał wolny czas w sklepie usiłując odszyfrować to, co napisane było w broszurach i gazetach, którymi zazwyczaj zawijał towar.

Jeden ze stałych klientów sklepu, tamtejszy księgarz, zwrócił uwagę na próby młodego człowieka odszyfrowania obcych mu hieroglifów liter. Przyjął go do swojego sklepu, a Magliabechi już wkrótce był w stanie rozpoznać, zapamiętać i rozróżnić wszystkie książki. Z pomocą księgarza Magliabechi nauczył się wreszcie porządnie czytać i zaczął łączyć nowo nabytą umiejętność z fenomenalnymi technikami mnemonicznymi, które umożliwiały mu zapamiętanie w całości prawie wszystkiego, co przeczytał (łącznie z interpunkcją).

Pewien sceptycznie odnoszący się do całej sprawy autor postanowił poddać próbie rosnącą sławę młodego człowieka; dał Magliabechiemu nowy rękopis, którego ten nigdy wcześniej nie mógł widzieć, mówiąc, aby przeczytał go dla przyjemności. Magliabechi uważnie przeczytał tekst w zadziwiającym tempie i prawie natychmiast zwrócił go twierdząc, że zapoznał się z nim w całości. Wkrótce po tym zdarzeniu autor, udając, że zgubił swój manuskrypt, poprosił Magliabechiego, czy mógłby pomóc odtworzyć jego część. Ku najwyższemu zdziwieniu młodzieniec przepisał dla niego całą książkę, wpisując dokładnie każde słowo i znak interpunkcyjny, jak gdyby po prostu przepisał oryginał.

Mijał czas, Magliabechi czytał coraz szybciej i szybciej, i zapamiętywał coraz więcej ksiąg. W końcu zaczęła go otaczać fama tak wielka, że autorytety ze wszystkich dziedzin przybywały do niego po wskazówki i materiały źródłowe z interesujących ich obszarów. Kiedykolwiek zadawano mu pytania, odpowiadał przytaczając dosłowne cytaty z książek, które przeczytał i automatycznie zapamiętał.

Wieść o nim zataczała coraz szersze kręgi, w końcu wielki książę Toskanii mianował go swoim osobistym bibliotekarzem. Aby dać sobie radę z utrzymaniem olbrzymich zasobów biblioteki, Magliabechi postanowił wyśrubować swoje możliwości czytania do poziomu prawie nadludzkiego. Współcześni wspominali, że -

aby zapamiętać całość - wystarczyło mu “musnąć" stronę wzrokiem raz lub dwa, ku wielkiemu zdziwieniu tych, którym dane było to oglądać. Twierdzono, że udało mu się przeczytać i zapamiętać zawartość całej biblioteki!

Jak większość geniuszy, Magliabechi pracował nad rozwijaniem swoich umiejętności do wieku podeszłego. Im więcej czytał i zapamiętywał, tym szybciej i sprawniej był w stanie to robić. Wieść niesie, że w latach starości miał zwyczaj leżeć w łóżku otoczony tomami, które czytał i zapamiętywał tak długo, aż zasnął, a każdy z nich zabierał mu nie więcej niż pół godziny. Czynił tak aż do śmierci w 1714 roku, w wieku 81 lat.

Skoro system oko-mózg umożliwiał Magliabechiemu tak niezwykłe dokonania w dziedzinie czytania i zapamiętywania, dlaczego reszta z nas wlecze się w tempie, które, w porównaniu z nim, czyni nas praktycznie analfabetami? Okazuje się, że odpowiedź nie tkwi w braku podstawowych zdolności, lecz w tym, że skutecznie i mimo woli wyszkoliliśmy się w byciu powolnymi. Innymi słowy, przyswoiliśmy systemy przekonań i nawyki niszczące naszą zdolność czytania z należną prędkością i rozumieniem.

Eugenia Aleksiejenko

W swojej książce How to Pass Exams (Jak zdawać egzaminy) mistrz świata w zapamiętywaniu, Dominie O'Brien, przytacza niezwykłą historię Eugenii, której osiągnięcia wydają się dziś dorównywać wyczynom Magliabechiego sprzed 350 lat.

Według jednego z badaczy Moskiewskiej Akademii Nauk, “ta niezwykła dziewczyna potrafi czytać znacznie szybciej, niż jej palce odwracają strony - gdyby nie musiała zwalniać w celu wykonania tej czynności, czytałaby w tempie 416 250 słów na minutę". W kijowskim Centrum Rozwoju Mózgu przygotowano dla Eugenii specjalny test, który przeprowadzono w obecności grona naukowców. Mieli pewność, że młoda dziewczyna nigdy wcześniej nie przeczytała przygotowanego materiału, gdyż były to egzemplarze czasopism politycznych i literackich, które wyszły z druku w dniu, który Eugenia spędziła w odizolowanym pokoju centrum badawczego. Aby uczynić zadanie jeszcze trudniejszym, otrzymali z Niemiec książki nieznane i stare oraz dopiero co wydrukowane, które zostały przełożone na rosyjski, jedyny język, jaki znała Eugenia.

Kiedy Eugenia odpoczywała w odosobnieniu, egzaminatorzy przeczytali kilkakrotnie materiały testowe i poczynili na ich temat szerokie notatki. Następnie

położyli przed nią dwie strony materiału, aby sprawdzić, jak prędko je przeczyta. To, co się stało, było tak zaskakujące jak zachowanie drą Leesa dla Evelyn Wood czy też Antonio Magliabechiego dla jego współczesnych. Eugenia bez wątpienia przeczytała 1390 słów w ciągu jednej piątej sekundy - czas, jaki wystarcza zaledwie, by mrugnąć oczyma. Kilka pokazanych jej także czasopism, opowiadań i recenzji przeczytała również bez wysiłku.

Jeden z egzaminujących zapisał: “Wypytywaliśmy ją o szczegóły; często były to informacje ściśle techniczne, niemożliwe do pojęcia dla normalnego nastolatka. A jednak odpowiedzi wskazywały, że rozumiała wszystko doskonale".

Co ciekawe, nikt nie orientował się w niezwykłych zdolnościach dziewczyny aż do czasu, gdy miała 15 lat. Wtedy to ojciec, Mikołaj, wręczył jej kopię długiego artykułu prasowego. Gdy zwróciła go po dwóch sekundach przyznając, że wydał jej się interesujący, ojciec potraktował to jak żart. Jednak gdy zaczął zadawać pytania, wszystkie odpowiedzi okazywały się poprawne.

Sama Eugenia przyznaje: “Nie mam pojęcia, jak to się dzieje. Strony same wchodzą mi do głowy, a ja zapamiętuję raczej ich sens niż dokładny tekst. W moim mózgu zachodzi jakiś rodzaj analizy, którego naprawdę nie potrafię wyjaśnić. Mam jednak wrażenie, jakbym nosiła w swojej głowie całą bibliotekę!"

ROZSZERZANIE MOŻLIWOŚCI WZROKOWYCH

W rozdziale 6 odkryłeś, że twoje oczy są w stanie przechwycić więcej słów w ramach jednego poziomego przeskoku. Teraz wykonasz kilka ćwiczeń, które udowodnią, że twoje zdolności wykraczają daleko poza już obecnie rozszerzone możliwości.

Mierzenie widzenia poziomego i pionowego

Najpierw, patrząc prosto przed siebie, skup uwagę na punkcie tak odległym, jak to tylko możliwe, poziomo, tuż przed sobą zetknij razem końce palców wskazujących w odległości 75 cm od grzbietu nosa. Zacznij kręcić końcami palców i powoli oddalaj je od siebie w linii poziomej, skupiając wzrok na czymś dalekim. Przestań dopiero wtedy, gdy nie będziesz już dostrzegał “kątem oka" ruchu końców palców. Wtedy zmierz odległość widzenia poziomego.

W drugiej części ćwiczenia uczyń to samo, trzymając tym razem końce palców pionowo. Zacznij kręcić nimi i stopniowo oddalać od siebie, dopóki nie będziesz w stanie widzieć tego ruchu na górze i u dołu pola widzenia. Wtedy przerwij eksperyment i zmierz odległość widzenia pionowego. Oba ćwiczenia wykonaj już teraz.

Wyniki

Zadziwiające, prawda? Ludzie często odkrywają, że ich widzenie poziome rozciąga się na szerokość rozłożonych ramion. Widzenie pionowe jest nieznacznie węższe, lecz tylko z powodu zasłaniania przez luki brwiowe.

Jak to możliwe? Odpowiedź leży w budowie oka człowieka. Każde z nich zawiera w siatkówce 130 milionów fotoreceptorów, co oznacza, że człowiek ma ich w sumie 260 milionów.

Jak ci się wydaje, jaki procent z tego obsługuje “wyraźne", czyli centralne widzenie, a jaki widzenie “boczne", inaczej peryferyjne? Odpowiedź wpisz poniżej:

Procent

Widzenie centralne: ....

Widzenie boczne: ....

W rzeczywistości na widzeniu centralnym skupia się zaledwie 20 proc.

twojego systemu oko-mózg, podczas gdy pole peryferyjne obsługuje aż 80 proc.! Oznacza to, że z 260 milionów działających dla ciebie receptorów światła ponad 208 milionów “obsługuje" widzenie peryferyjne.

Dlaczego procent ten jest aż tak znaczny? Powodem jest to, że większość wydarzeń dziejących się w otaczającym nas świecie ma miejsce na zewnątrz pola centralnego, a uzyskanie świadomości każdej zmiany zachodzącej w otoczeniu stanowi podstawę przeżycia, umożliwiając kierowanie naszymi działaniami tak, aby zdobywać to, czego potrzebujemy, i unikać niebezpieczeństw.

W tradycyjnych metodach nauki czytania koncentrujemy się wyłącznie na widzeniu centralnym, czyli korzystamy z niecałych 20 proc. dostępnego potencjału wzrokowego i to w całkiem niewłaściwy sposób.

Wielkie postaci w dziejach czytelnictwa, jak Antonio Magliabechi, John Steward Mili i prezydent Kennedy, nauczyły się używać potężnego i nie wykorzystywanego potencjału peryferyjnego widzenia. Możesz uczynić to samo.

Widzenie oczyma umysłu

Za chwilę wykonasz eksperyment z dziedziny percepcji, który zadziwi cię i zmieni na zawsze. Twoim zadaniem będzie oddzielenie mózgu od wyraźnego widzenia i aktywne patrzenie oczyma umysłu.

Po przeczytaniu tego paragrafu otwórz książkę na stronie 101, umieść palec na środku tekstu nad rysunkiem, dokładnie pod słowem “stopień", utrzymując wzrok całkowicie skupiony na tym centralnym słowie:

1. Zauważ, ile widzisz słów z każdej strony słowa centralnego, bez potrzeby poruszania oczami.

2. Zauważ, ile słów widzisz wyraźnie powyżej i poniżej wyrazu, który wskazujesz palcem.

3. Sprawdź, czy potrafisz powiedzieć, czy u góry lub na dole strony znajduje się liczba, a jeśli tak, to jaka.

4. Przekonaj się, czy potrafisz policzyć liczbę akapitów na stronie.

5. Sprawdź, czy możesz policzyć, ile akapitów znajduje się na stronie obok.

6. Czy widzisz diagram na którejś ze stron?

7. Jeśli dostrzegasz diagram lub ilustrację, czy potrafisz dokładnie lub w przybliżeniu określić, co to jest?

W tym momencie wykonaj ćwiczenie.

Skupienie wzroku na jednej literze, tak jak u dziecka dopiero uczącego się czytać metodą foniczną.

b) Skupienie na jednym stówie (charakterystyczne dla czytelników słabych i średnich).

c) Wzrok skupiony na 4 lub S wyrazach jednocześnie (czytelnik dobry), d) Pole widzenia obejmuje grupy lub zespoły stów (czytelnik zaawansowany).

Wyniki

Przeważająca część osób na większość postawionych pytań odpowiada “tak". To proste ćwiczenie udowadnia, że mózg funkcjonuje jak gigantyczne oko, obserwujące cały świat spoza soczewek swoich fizycznych oczu.

Podczas gdy większość ludzi spędza życie z mózgami przykutymi do “tunelowej wizji" centralnego widzenia, ci, którzy w dziedzinie czytania wybili się ponad przeciętność, korzystają z pełnego zakresu wzrokowych możliwości mózgu.

Percepcja cyklopa

Drzemiące w mózgu możliwości postrzegania wykorzystuje się w popularnych ostatnio publikacjach typu magiczne oko. Książki te opierają się na przełomowej pracy profesora Beli Julesza z Departamentu Przetwarzania Sensorycznego i Percepcji laboratoriów badawczych firmy Bell.

Obrazy Julesza składają się z dwóch zestawów specjalnie ułożonych kropek. Każdy zestaw tworzy część obrazu. Oczy z osobna postrzegają jedynie jego część, widząc płaskie przedstawienie. Natomiast niezwykle wyrafinowany mózg dokonuje zadziwiająco skomplikowanego matematycznie i geometrycznie wyczynu, łącząc oba wizerunki, aby stworzyć wyraziste trójwymiarowe przedstawienia, widziane nie w rzeczywistości zewnętrznej, lecz wyłącznie przez mózg.

CZYTANIE MÓZGIEM

Nowym rewolucyjnym podejściem proponowanym przez Podręcznik szybkiego czytania jest, abyś od tej chwili jako centralnego punktu skupienia uwagi nie używał oczu, lecz mózgu. Twoje oczy są marionetką o tysiącu twarzy; to mózg pociąga za wszystkie sznurki.

Superszybki czytelnik przyszłości będzie osobą, która łączy widzenie peryferyjne z percepcją cyklopa (patrz rys. 9), aby - tak jak Magliabechi - jednym spojrzeniem pochłaniać całe ustępy i strony. Jest to dokonanie, które w świetle tego, co już wiemy, wydaje się znacznie bardziej możliwe do osiągnięcia. Jednym z prostych sposobów jego realizacji jest rozwinięcie świeżo zdobytej umiejętności czytania ze wskaźnikiem w bardziej zaawansowane techniki wodzenia nim pod liniami (patrz rozdział 8).

Poza korzystaniem z tych technik możesz też rozszerzyć stosowanie percepcji peryferyjnej i cyklopa, trzymając książkę w większej odległości od oczu niż normalnie. Dzięki temu peryferyjne widzenie sprawi, że podczas czytania będziesz widział stronę bardziej wyraźnie.

Ma to tę niezwykłą zaletę, że gdy w polu centralnym czytasz jedną, dwie lub trzy linie, na których się koncentrujesz, twój “czytający mózg" wykorzystuje widzenie peryferyjne do ponownego obejrzenia tego, co już przeczytałeś, i wstępnego przejrzenia tekstu, który ma nastąpić. Wzmacnia to poważnie stopień zapamiętania materiału, który jest już za tobą, i przygotowuje do tego, który ma właśnie nadejść, tak jak rekonesans przygotowuje wojsko do bezpieczniejszej i szybszej przeprawy przez nieznane terytorium.

Dodatkową zaletą takiej “rozmytej koncentracji" jest to, że oczy mają do wykonania znacznie mniej silnych fiksacji mięśni. Dzięki temu nie męczą się tak bardzo i jesteś w stanie czytać przez dłuższy czas. Wielu uważa, że eliminuje to również sztywność karku i bóle głowy (stanowiące powszechny problem podczas czytania).

PODSUMOWANIE

ł. Szybkość czytania przekraczająca 1000 słów na minutę jest zdecydowanie możliwa do osiągnięcia - wielu znanym postaciom historycznym udało się to z łatwością.

2. Twoje oczy zawierają 260 milionów fotoreceptorów.

3. Ponad 80 proc. tych receptorów “obsługuje" widzenie peryferyjne.

4. Widzenie peryferyjne jest wyjątkowo szerokie i bardzo głębokie.

5. To w mózgu odbywa się czytanie - oczy stanowią jedynie używane przez niego niezwykle skomplikowane soczewki.

6. Superszybcy czytelnicy przyszłości będą “czytającymi mózgami", wykorzystującymi w pełni widzenie peryferyjne i percepcję cyklopa.

PLAN DZIAŁANIA

1. W życiu codziennym wyznacz sobie cele percepcji dla mózgu. Zacznij skłaniać swoje umysłowe oko do wychwytywania w otoczeniu określonych obiektów, kolorów lub kształtów.

2. Spróbuj korzystać ze swojego umysłowego oka czytając cokolwiek.

3. Nadal ćwicz czytanie z pomocą wskaźnika, eksperymentując od czasu do czasu z obejmowaniem dwóch linii jednocześnie.

4. Staraj się zawsze utrzymywać tekst w możliwie największej odległości od oczu.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Właśnie przestałeś być normalnym szybkim czytelnikiem (skupiającym się głównie na oczach) i stałeś się superczytelnikiem (koncentrującym się przede wszystkim na umyśle). W kolejnym rozdziale zapoznasz się z kilkoma technikami wodzenia wskaźnikiem, zaprzęgającymi do działania zarówno widzenie peryferyjne, jak i percepcję cyklopa.

8. WODZENIE WSKAŹNIKIEM POD LINIAMI - TECHNIKI CZYTANIA WYKORZYSTUJĄCE “PAMIĘĆ FOTOGRAFICZNĄ"

Możliwości odbierania przez ludzkie oko fotograficzne dokładnych obrazów są tysiące razy większe niż te, którymi dysponujemy w najbardziej zaawansowanych technicznie kamerach. Poznanie pełnego zakresu tych możliwości jest dopiero przed nami.

WSTĘP

W bieżącym rozdziale przedstawiono dziewięć głównych technik praktycznego wodzenia wskaźnikiem pod liniami, mających pomóc ci w zdobyciu i wzmocnieniu kontroli nad widzeniem peryferyjnym i percepcją cyklopa.

POTENCJAŁ FOTOGRAFICZNEJ PAMIĘCI

Otwórz tę książkę na którejkolwiek stronie i popatrz na nią przez chwilę - czy pamiętasz jakieś słowo, rysunek, kształt albo zdanie? Wiemy obecnie, że informacje naprawdę są przez nas absorbowane. Jeśli w to wątpisz, pomyśl, co w jednej chwili przechwytują twoje oczy, gdy nagle wyjeżdżasz zza zakrętu górskiej drogi: mnóstwo samochodów i ciężarówek zbliżających się do ciebie, inne zmierzają w tym samym kierunku co ty; oprócz tego miliony drzew, tysiące domów, może jeszcze ptaki i zwierzęta. Wszystko to odbywa się w ułamku sekundy! Pomyśl, jak skromnie w porównaniu z tym przedstawia się kilka słów na stronie papieru - możesz to zrobić! Umiejętności, które masz posiąść, wprowadzą cię na zaawansowany poziom wspomagania wzroku, umożliwią eksperymentowanie z przyspieszonymi ruchami oczu podczas czytania, które uwzględniają zarówno pionowe, jak i poziome widzenie peryferyjne.

WODZENIE WSKAŹNIKIEM POD LINIAMI - TECHNIKI

Poniższe techniki wspomagające wykorzystują widzenie peryferyjne, cyklopowe oraz zadziwiające umiejętności fotograficzne systemu oko-mózg.

Najlepsze efekty przynosi przećwiczenie wszystkich, na początku w bardzo dużych szybkościach, w zasadzie bez próby zrozumienia czegokolwiek, a dopiero potem nagle przejście do prób w tempie normalnym. Pomoże to mózgowi przyzwyczaić się do dużych szybkości. Na początek najlepiej jest wypróbować nowe techniki na tekście, który już kiedyś czytałeś - dzięki temu za jednym zamachem odświeżysz sobie materiał, podczas gdy twój system oko-mózg rozgrzewać się będzie przed czekającym go zadaniem.

Skończywszy ten rozdział, przećwicz każdą technikę wodzenia pod liniami na tekście dotychczas przeczytanym. Wówczas spróbuj popracować nad szybkością.

Przebieg co drugą linię

Przebieg co drugą linię (patrz rys. lOa) jedynie tym różni się od pierwotnej techniki wykorzystywanej do prowadzenia wzroku, że zamiast jednej linii, obejmujemy wzrokiem jednocześnie dwie.

Wykonując tę czynność prawidłowo, należy przesuwać wskaźnik spokojnym ruchem jednostajnym poniżej dwóch linii, unosząc go na kilka milimetrów ponad stronę podczas ruchu powrotnego i przesuwając go następnie pod kolejną parą linii. Przebieg co drugą linię jest wspaniałym sposobem na przygotowanie mózgu do korzystania z widzenia pionowego w równym stopniu, co poziomego. Widzenie takie jest prostsze, niż się wydaje, i w wielu kulturach stanowi sposób podstawowy. Na przykład Japończycy i Chińczycy preferują je już od tysięcy lat.

Podobnie muzycy z konieczności łączą widzenie pionowe z poziomym czytając nuty. Jeśli potrafisz odczytywać zapis muzyczny, powinno udać ci się przełożyć tę umiejętność na czynność czytania co drugą linię.

Przebieg zmienny

Zasada przebiegu zmiennego (patrz rys. l Ob) jest taka sama jak przebiegu co drugą linię. Różnica polega jedynie na tym, że zamiast dwóch możesz objąć jednocześnie wzrokiem tyle linii, ile jesteś w stanie. Czytelnicy zaawansowani z reguły “przeskakują" za jednym razem od dwóch do ośmiu linijek.

Czytanie “do tyłu" - przebieg odwrócony

Zaletą czytania “do tyłu" (patrz rys. lOc) jest to, iż umożliwia natychmiastowe podwojenie szybkości czytania dzięki temu, że ruch powrotny oczu służy nie tylko do przejścia na początek kolejnej linii, lecz również do absorbowania informacji.

“Co takiego? - powiecie. - Nie bądź śmieszny - czytanie do tyłu zostawiłoby w głowie jedynie galimatias nic nie znaczących słów".

Czytanie do tyłu jest łatwiejsze, niż ci się wydaje. W wielu kulturach przecież preferowane jest czytanie od lewej do prawej, szczególnie u Arabów i Żydów. Jednak to jeszcze nie wszystko. Tajemnica czytania do tyłu polega na tym, że w rzeczywistości wcale do tyłu nie czytasz! Jeśli w trakcie jednego zatrzymania obejmujesz od pięciu do sześciu słów, a obecnie nie powinno to stanowić dla ciebie problemu, wtedy to, co widzisz podczas każdego zatrzymania, ułożone jest we właściwej kolejności. Jedyną dodatkową pracą dla mózgu jest ustawienie tych dużych jednostek znaczeniowych w odpowiednim porządku, podobnie jak w układaniu puzzli. Czynność tę mózg i tak zawsze wykonuje podczas czytania. Weźmy na przykład następujące zdanie: “Ludzie, którzy uważają, że normalna szybkość czytania przekraczająca 1000 słów na minutę jest możliwa, mają rację". W przytoczonym przykładzie mózg musiał utrzymać całą treść “w zawieszeniu", dopóki nie otrzymał ostatniej informacji, która nadała sens wszystkim wcześniejszym. W przypadku czytania do tyłu proces jest taki sam. Przekonasz się, jakie to łatwe i efektywne.

W przebiegu odwróconym ruchy ręki są takie same jak w przebiegu co drugą linię i zmiennym, wystarcza zmienić kierunek ruchu (patrz strona 105).

ZAAWANSOWANE RUCHY WSPOMAGANIA WZROKU

“S", zygzak, pętla, fala pionowa i leniwe “S" mogą być wykonywane z różną prędkością i pod różnymi kątami. W przypadku wnikliwego czytania potrzebnych może być około 30 sekund na stronę. Dla ćwiczeń, przeglądania i przypominania dziesięć sekund na stronę stanowić powinno maksimum.

Technika podwójnych marginesów, w której palec lub kciuk przesuwa się w dół lewego marginesu, a wskaźnik - w dół prawego jest przydatna przede wszystkim podczas nauki i może być modyfikowana w ten sposób, że ruch prawego lub lewego wskaźnika przybiera kształt fali pionowej.

Technika “S" (patrz rys. 11 a) łączy ruch do przodu z odwróconym, każdy przebieg może obejmować jedną, dwie lub kilka linii.

Zygzak

Zygzak (patrz rys. 11 b) jest bardzo zaawansowaną techniką wodzenia wskaźnikiem, wykorzystującą całe pole peryferyjnego widzenia.

W technice tej wskaźnik przesuwany jest łagodnym ruchem po skosie w dół, obejmując kilka linii; wykonuje małą pętelkę przy marginesie i powraca ruchem ukośnym, robiąc kolejną pętelkę w pobliżu przeciwnego marginesu, i tak dalej, aż do końca strony.

Zarówno w tej technice, jak i w pozostałych zasięg ruchów w poziomie może być zwiększany lub zmniejszany; jeśli chcesz, możesz przesuwać wskaźnikiem od marginesu do marginesu lub ograniczyć się do środkowych trzech czwartych strony, pozwalając swojemu peryferyjnemu postrzeganiu na odebranie informacji znajdujących się przy brzegach.

Pętla

Pętla (patrz rys. 11c) kształtem przypomina zygzak, z tą różnicą że to, co w zygzaku stanowi małe pętelki, staje się tu dużym obszarem tekstu, który sam w sobie może być przedmiotem pełnego zatrzymania wzroku.

Pętla, jako technika wyjątkowo rytmiczna, jest szczególnie lubiana przez zaawansowanych czytelników.

Fala pionowa

Fala pionowa (patrz rys. 11d) jest techniką, która u niezorientowanych

wywołuje przekonanie, że zaawansowani czytelnicy czytają “w dół środkiem strony" wzdłuż linii prostej. W rzeczywistości oczy prześlizgują się rytmicznymi falami, odchylając się lekko w lewo i w prawo, w dół centralnej części strony. Z tego punktu widzenia fala pionowa jest techniką idealną, ponieważ łączy czytanie “do przodu" i “do tyłu", uruchamiając jednocześnie w maksymalnym stopniu poziome i pionowe widzenie peryferyjne.

Podwójny wskaźnik

Technika podwójnego wskaźnika (patrz rys. 11e) lub podwójnych marginesów (patrz rys. 11e) wymaga użycia dwóch wskaźników, często palca lub kciuka po jednej stronie, a typowego wskaźnika po drugiej; poruszamy nimi jednocześnie wzdłuż marginesów, podczas gdy oczy pochłaniają informacje zawarte pomiędzy nimi.

Technika ta doskonale umożliwia twojemu mózgowi panowanie nad wzrokiem. Po ustaleniu ogólnych celów czytania tekstu twoje oko cyklopa samo wyszuka potrzebne informacje. Nie ma potrzeby zmuszać oczu do skupiania się na konkretnych obszarach. Mózg wszystko wykona za ciebie.

Leniwe “S"

Leniwe “S" (patrz rys. 11f) łączy elementy podstawowego “S", zygzaka i fali pionowej. W zasadzie może być uważane za rozszerzoną wersję każdej z nich.

W technice tej przepływamy w dół strony ciągiem ruchów w kształcie normalnej i odwróconej litery “S"; na stronę wystarczy zazwyczaj pięć takich ruchów.

WPROWADZANIE METOD WODZENIA WSKAŹNIKIEM DO PRAKTYKI

Opisane techniki mogą być używane do przejrzenia wstępnego, przemykania i przeszukiwania, jako ćwiczenia zwiększające szybkość czytania, rozwijające widzenie peryferyjne, ogólna “zaprawa" dla oczu oraz, co wiedzą najlepsi czytelnicy, do normalnego czytania.

Jedna z najbardziej niezwykłych historii związanych z tymi technikami dotyczy pewnej 35-letniej pani, która uczestniczyła w jednym z prowadzonych przeze mnie kursów szybkiego czytania składających się z przeprowadzanych w tygodniowych odstępach ośmiu trzygodzinnych sesji.

W czasie lekcji, na której wprowadzono techniki wodzenia wskaźnikiem, uczestnicy mieli za zadanie skorzystać z pętli, fali pionowej lub leniwego “S" jako sposobu superszybkiego wstępnego przejrzenia powieści. Na całą książkę przeznaczono pięć minut.

Wspomniana pani, zawiedziona opuściła klasę twierdząc, że korzystała ze wskaźnika na każdej stronie, niczego nie zapamiętała i że to “nie ma sensu". W następnym tygodniu ta sama powieść użyta została do ćwiczenia, w którym uczestnicy mieli, stosując dowolną technikę, czytać z dobrym zrozumieniem. Pani wybrała podstawowe “S" i wraz z resztą klasy rozpoczęła trwające 15 minut ćwiczenie. Po pięciu minutach pełną skupienia ciszę przerwał okrzyk! To kobieta krzyczała: “Znam to! Znam to! Znam to!"

Opowiedziała, że z chwilą gdy przyzwyczaiła się do wskaźnika, książka nagle otworzyła się przed nią jak film, który już kiedyś widziała, a teraz oglądała po raz drugi. Za pierwszym razem mózg sfotografował całą książkę, zapisując ją gdzieś w korze i cyklopowym oku umysłu. Gdy nastąpiła ponowna stymulacja, mózg po prostu wydobył i przekazał przechowywane informacje.

W zaproponowanych w Planie działania na końcu rozdziału ćwiczeniach przedstawię ci kilka praktycznych, ciekawych sposobów utrwalenia nowych technik i zwiększenia prędkości.

ĆWICZENIE PERCEPCJI NR 2

Poniższe ćwiczenie liczbowe pomoże ci rozwinąć świadomość zarówno pionowego, jak i poziomego widzenia. Z tego powodu każda grupa liczb zapisana jest w dwóch liniach. Odsłoń na czas krótkiego spojrzenia, a następnie zakryj każdy dwucyfrowy blok. Zapisz zapamiętany wynik i sprawdź go. Po wykonaniu tego zadania przejdź do sprawdzianu nr 4. Zanim zaczniesz czytać, wybierz najlepszą dla siebie technikę wodzenia wskaźnikiem, przywołaj całą motywację i ruszaj osiągać wyznaczone cele!

28
92.........................

94
07.........................

93
12.........................

86
74.........................

06
93.........................

57
72.........................

30
66.........................

73
16.........................

03

84

28.........................

98

32.........................

39

18.........................

47

13.........................

70

15.........................

94

75.........................

08

42.........................

41

40........................

39

15.........................

83

40.........................

56

14.........................

94

016.......................

18

964......................

68

922.......................

46

921.......................

04

962.......................

49

793......................

91

217.......................

86

103......................

29

65.........................

78

70.........................

73

31.........................

14

94

060.......................

46

299.......................

37

276.......................

07

330.......................

13

966.......................

95

563.......................

52

380.......................

50

064.......................

11

693.......................

695

802.......................

938

805.......................

60

414.......................

22

050.......................

32

281.......................

18

504.......................

95

706.......................

20

063.......................

30

411.......................

84

392.......................

78

153.......................

72

927.......................

63

832.......................

592

033.......................

153
408.......................

463
592.......................

907
818.......................

953
832.......................

711
393.......................

512
937.......................

830
148.......................

602
935.......................

291
175.......................

784
421.......................

594
208.......................

440

618.......................

128

483.......................

058

983.......................

916

863.......................

106

763.......................

909

753.......................

063

494.......................

508

342.......................

174

673.......................

725

163.......................

408

853.......................

591
744.......................

422
906.......................

807
945.......................

705
912.......................

614
937.......................

163
975.......................

805
194.......................

254
110.......................

731
147.......................

853
902.......................

395
707.......................

Teraz jesteś gotowy do sprawdzianu nr 4. Pamiętaj, aby za każdym

zatrzymaniem wzroku “połykać" duże grupy wyrazów, skorzystaj z pomocy wskaźnika i trzymaj książkę w odpowiedniej odległości, aby móc korzystać z widzenia peryferyjnego i możliwości “czytania mózgiem".

SPRAWDZIAN 4

Czy jesteśmy sami we wszechświecie?

Pozaziemskie inteligencje

(Źródło: Tony Buzan)

Od roku 1960 przynajmniej 80 razy przeprowadzano badania poszukujące gdzieś we wszechświecie śladów inteligentnego życia. Ich niewielka skala skazywała je jednak niemal niechybnie na niepowodzenie. Obecnie NASA rozpoczęła poszukiwania przy użyciu nowego sprzętu, który wydaje się być miliony razy efektywniejszy niż wszystko, czego używano do tej pory.

Przy tak wielkim potencjale ludzkiej i komputerowej inteligencji, angażowanej na coraz większą skalę w poszukiwanie pozaziemskich cywilizacji, niektórzy uczeni przewidują, że zostanie ona odnaleziona jeszcze przed końcem obecnego stulecia. Dokładnie w dniu, godzinie i minucie, pięćset lat po odkryciu Ameryki przez Kolumba ludzkość podjęła największy w historii wysiłek odkrycia nie tylko nowego świata, ale - co ważniejsze - nowych inteligencji.

12 października 1992 roku, o 3 po południu standardowego czasu atlantyckiego, astronomowie z Arecibo, w Portoryko, uruchomili najsilniejszy radioteleskop, jaki kiedykolwiek zbudowano. Dokładnie w tym samym czasie odpalono drugi teleskop na stacji Goldstone Tracking, w pobliżu Barstow w Kalifornii. Ponad setka fizyków, astronomów, programistów i techników wytrwale monitoruje panele kontrolne w niecierpliwym oczekiwaniu, podczas gdy superkomputery wsłuchują się w miliony kanałów radiowych poszukując sygnału, który nosiłby ślad inteligentnego życia i potwierdzałby to, w co większość astronomów wierzy od lat - że nie jesteśmy sami we wszechświecie.

Kosztujący 100 milionów dolarów projekt o nazwie SETI (Search for Extra-Terrestrial Intelligence, czyli “poszukiwanie pozaziemskiej inteligencji") ma pełen status misji NASA, kontynuowany będzie przynajmniej do roku 2000 w nadziei na wykrycie fal radiowych wyemitowanych przez istoty obdarzone inteligencją, których podróż w kierunku Ziemi z prędkością światła rozpocząć się mogła nie dalej jak wczoraj lub być może w przeszłości odległej o dziesięć miliardów lat.

Misja przyćmiła rozmiarami poprzednią wielką próbę odnalezienia pozaziemskiej inteligencji zainspirowaną przez astronoma Franka Dra-ke'a w 1974

roku. Drakę wykorzystał radioteleskop z Arecibo, który w tamtym czasie miał moc 20 bilionów wat, do przesłania zakodowanego komunikatu w kierunku wielkiego skupiska gwiazd w konstelacji Herkulesa, oddalonej o około 24 tyś. lat świetlnych.

Wiadomość, swego rodzaju kosmiczny test na inteligencję, Drakę pokazał najpierw, po lunchu w Cornell Faculty Club, astronomowi Carlowi Saganowi, jednemu z finalistów zeszłorocznej edycji nagród Mózg Roku. Sagan, jak twierdzi Drakę, dość szybko rozwiązał prawie cały test.

Komunikat przedstawiał w kolejności od góry do dołu:

1. Dwójkowy system obliczeń.

2. Molekuły stanowiące podstawę życia na Ziemi.

3. Chemiczną formułą DNA, naszego materiału genetycznego.

4. Graficzne przedstawienie kształtu podwójnej helisy cząstki DNA, kończącej się na głowie człowieka.

5. Obraz Słońca i dziewięciu planet (Ziemia została umieszczona wyżej, aby wskazać, gdzie jesteśmy) oraz radioteleskopu nadającego komunikat.

Obecna misja zakrojona jest na tak olbrzymią skalę, a jednocześnie tak skrupulatnie dopracowana, że w trzy dni będziemy mogli usłyszeć więcej sygnałów, niż przechwyciliśmy w ciągu 22 lat, odkąd Drakę zapoczątkował swój eksperyment w roku 1970. W ramach nowego przedsięwzięcia o ewentualnym sygnale alarmować nas będzie przynajmniej sześć teleskopów rozmieszczonych na całym świecie; czułość talerza teleskopu z Arecibo (o średnicy ponad 300 metrów) została zwiększona o 300 proc., zaprojektowano także specjalne oprogramowanie do interpretacji sygnałów. 62-letni Drakę jest profesorem astronomii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Gruz i jednocześnie prezydentem Instytutu SETI w Mountain View w Kalifornii. Mówi: "Nic bardziej mnie nie dręczy niż myśl, że komunikaty radiowe od obcych cywilizacji z kosmosu właśnie teraz przenikają nasze biura i domy, jak szept, którego nie potrafimy dokładnie usłyszeć".

Oczy

Największy radioteleskop na świecie znacznie różni się od tradycyjnych teleskopów optycznych używanych przez amatorów, a nawet od potężnych teleskopów cylindrycznych wznoszących się nad kopułami obserwatoriów i w górach na całym świecie, jak np. Palomar w Kalifornii czy Mauna Kea na Hawajach.

Teleskop z Arecibo to szeroka na 304 metry (1000 stóp) misa wykonana z perforowanego aluminium, umieszczona w olbrzymim dole. Ponad nią ważąca setki ton sterowalna antena zwisa na linach połączonych ze wspierającymi słupami, wzniesionymi na okolicznych wzgórzach.

Zbliżony kształtem do anteny satelitarnej, radioteleskop może skierować każdą uderzającą w niego falę radiową do centralnego punktu odbiorczego, gdzie sygnał jest wzmacniany i przetwarzany przez odbiornik.

Te “oczy Ziemi" są tak czułe, że w roku 1987 nowy superkomputer, podłączony do radioteleskopu Goldstone znajdującego się na pustyni Mojave, z łatwością wychwycił słaby l-watowy sygnał wydobywający się z sondy Pioneer 10 wystrzelonej z Ziemi zimą 1972. W momencie wychwycenia Pioneer znajdował się w odległości 64 miliardów kilometrów!

Szczególna przydatność radioteleskopów w poszukiwaniu pozaziemskiej inteligencji polega na tym, że fale radiowe emitowane przez gwiazdy są nieregularne i przypadkowe, podczas gdy fale, przy pomocy których komunikują się istoty rozumne, tworzą wzory łatwe do wychwycenia na takich wyświetlających urządzeniach pomiarowych jak oscyloskopy.

Idea poszukiwania nieprzypadkowych fal, które sugerowałyby istnienie innej inteligencji, powstała w Cornell w połowie lat 50. w umysłach Drake'a, fizyka Guiseppe Cocconiego i Philipa Morrisona. W 1959 w dzienniku “Naturę" Cocconi i Morrison napisali: “(...) prawdopodobieństwo sukcesu jest trudne do oszacowania, lecz gdybyśmy nie szukali, wynosiłoby ono zero".

Największa okazja w historii

Tym, którzy kwestionują sens całego przedsięwzięcia, Drakę odpowiada, że 135 milionów funtów przeznaczonych na SETI stanowi mniej niż jedną dziesiątą procenta rocznego budżetu NASA wynoszącego równowartość 150 miliardów funtów. “Podczas gdy wy zajmujecie się obliczaniem prawdopodobieństwa powodzenia - mówi Drakę - zdarzyć się może największa okazja w historii".

Dużą część budżetu przeznacza się na nowy sprzęt komputerowy, który zarówno poprawia jakość odbioru, jak i pomaga w interpretacji sygnałów.

Te potężne elektroniczne mózgi “wyczują" kolosalne ilości kosmicznych informacji radiowych rozproszonych na miliony kanałów, przesieją dane, wybierając wzory i ustalając prawdopodobieństwa na użytek ludzi.

Umysł ukryty za tymi mózgami jest także na swój sposób niezwykły: fizyk Kent Cullers jest ociemniały od urodzenia, nigdy nie widział sygnału radiowego na oscyloskopie, nie mówiąc już o gwiazdach. Pasję badania wszechświata odziedziczył po ojcu, który, gdy Cullers miał pięć lat, czytał mu Złotą księgę astronomii. "Idea istnienia innych, nie odkrytych światów rozniecała moją wyobraźnię", wspomina. Teraz właśnie ta potężna wyobraźnia pracuje, by podarować Ziemi wzrok: zdołał wyposażyć swój program zautomatyzowanego przetwarzania sygnałów w coś, co magazyn "Life" opisuje jako "drugi wzrok" - system mogący zidentyfikować "zakonspirowane" inteligentne sygnały, które w przeciwnym razie nie wydawałyby się niczym w gmatwaninie świszczących zakłóceń.

Szefowa projektu NASA, profesor Jill Tarter, wierzy (podobnie jak współpracownicy) w istnienie pozaziemskiej inteligencji. Ona i jej koledzy wyobrażają sobie galaktyczną wspólnotę rozumnych cywilizacji zbyt odległych, by zawojować, skolonizować lub wchłonąć jedna drugą. Komunikat od którejś z nich, przesłany na Ziemię prawdopodobnie miliony lat temu, kiedy nasza cywilizacja jeszcze nie istniała, może dotrzeć do nas o każdej porze. A co będzie, jeśli projekt pozbawi Ziemię prawa do poszukiwanych sygnałów? Tarter odpowiada: "Wszystkie przybywające sygnały stanowią własność ludzkości. Przesłane zostały na planetę Ziemia, nie do NASA. Po tysiącach lat błądzenia wszyscy ludzie powinni wiedzieć - nie jesteśmy sami".

Człowiek jako strażnik

Arthur C. Clarke, rektor International Space University i autor Odysei kosmicznej - 2001, wierzy w olbrzymią naukową i moralną wartość poszukiwań.

W artykule dla magazynu "Life" pisze:

Może się okazać, że wykrycie inteligentnego życia poza Ziemią zmieni na zawsze nasze spojrzenie na wszechświat. A przynajmniej udowodni, że inteligencja ma jakąś trwałą wartość, mimo tego, co można obejrzeć w wieczornych wiadomościach. SETI stanowi najbardziej zaawansowaną formę badań, a kiedy przestaniemy badać, przestaniemy też być ludźmi. Przypuśćmy jednak, że cała argumentacja za SETI jest błędna, a inteligentne życie powstało tylko na Ziemi. Byłoby to oczywiście niemożliwe do udowodnienia - zawsze można powiedzieć, że jakieś ufoludki istniały akurat kilka lat świetlnych poza zakresem naszych badań. Jeśli

jednak po stuleciach wsłuchiwania i wpatrywania się nie znajdziemy żadnego śladu pozaziemskiej inteligencji, będziemy usprawiedliwieni przyjmując, że jesteśmy sami. “I taka możliwość jest najbardziej przerażająca ze wszystkich. Dopiero teraz zaczynamy dostrzegać nasze obowiązki względem planety Ziemia: jeśli rzeczywiście jesteśmy jedynymi spadkobiercami galaktyki, musimy także być jej przyszłymi strażnikami".

Po milionach lat życia w izolacji ludzkość może dzielić dziesięciolecie od uświadomienia sobie, że mamy w kosmosie towarzyszy.

Teraz wyłącz stoper
Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min) dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1250) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło,

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./min, na końcu tego paragrafu. Zaznacz go także w zestawieniu postępów i na wykresie na stronie 244.

Liczba słów na minutę: ....

SPRAWDZIAN 4: ZROZUMIENIE

1. Od 1960 roku co najmniej ile razy przeprowadzano badania poszukujące gdzieś we wszechświecie śladów inteligentnego życia?

a) 60

b) 80

c) 55

d) 75

2. Kiedy ludzkość podjęła największy w historii wysiłek odkrycia nowych inteligencji?

a) w setną rocznicę odkrycia Ameryki przez Kolumba

b) w pięćdziesiątą rocznicę wystrzelenia pierwszego satelity

c) w pięćsetną rocznicę odkrycia Ameryki przez Kolumba

d) w żadnym szczególnym historycznym dniu

3. SETI oznacza poszukiwanie pozaziemskiej inteligencji. Tak-Nie

4. NASA poszukuje fal radiowych, których podróż w kierunku Ziemi z prędkością światła rozpocząć się mogła:

a) milion lat temu

b) sto milionów lat temu

c) miliard lat temu

d) dziesięć miliardów lat temu

5. Poprzednia wielka próba odnalezienia pozaziemskiej inteligencji, z 1974 roku, zainspirowana została przez: a) Franka Drake'a

b) Carla Sagana

c) prezydenta Kennedy'ego

d) organizację Mensa

6. Podczas próby z 1974 roku przesłano zakodowany komunikat w kierunku wielkiego skupiska gwiazd w konstelacji znanej jako:

a) Jowisz

b) Orion

c) Herkules

d) Skorpion

7. W komunikacie zawarte było przedstawienie Słońca i dziewięciu planet. Prawda-Fałsz

8. Ile teleskopów rozmieszczonych w ramach nowego przedsięwzięcia na

całym świecie będzie nas alarmować?

a) dwa

b) cztery

c) sześć

d) osiem

9. Teleskop z Arecibo to szeroka misa wykonana z perforowanego aluminium, umieszczona w olbrzymim dole. Jaka jest jego szerokość?

a) 304 metry (100 stóp)

b) 152 metry (500 stóp)

c) 228 metrów (750 stóp)

d) 304 metry (1000 stóp)

10. Radioteleskop może skierować do centralnego punktu odbiorczego:

a) 25 proc. uderzających w niego fal

b) 50 proc. uderzających w niego fal

c) 75 proc. uderzających w niego fal

d) wszystkie uderzające w niego fale radiowe

11. Fale radiowe emitowane przez gwiazdy są:

a) nieregularne i przypadkowe

b) nieregularne i nieprzypadkowe

c) nieprzypadkowe i nieregularne

d) regularne i nieprzypadkowe

12. Umysł ukryty za mózgami w badaniach SETI jest niezwykły, ponieważ

a) cechuje go najwyższy IQ na świecie

b) początkowo nie interesował się astronomią

c) jest niewidomy od urodzenia

d) początkowo był doktorem medycyny

13. Kto został określony jako darujący Ziemi wzrok?

a) Frank Drakę

b) Kent Cullers

c) Jill Tarter

d) Galileusz

14. Profesor Jill Tarter ma nadzieję, ale nie wierzy w istnienie inteligentnego życia.

Prawda-Fałsz

15. Arthur C. Clarke powiedział: “SETI stanowi najbardziej zaawansowaną formę badań, a kiedy przestaniemy badać, przestaniemy też być ...."

Sprawdź swoje odpowiedzi z tymi na stronie 239. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15
.... procent

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie na stronie 244.

PODSUMOWANIE

Techniki wodzenia wskaźnikiem znacznie zwiększają korzyści z jego użycia. Podstawowymi technikami są:

- Przebieg co drugą linię
- Przebieg zmienny
- Czytanie “do tyłu" - przebieg odwrócony
- S"
- Zygzak
- Pętla
- Fala pionowa
- Podwójny wskaźnik
- Leniwe “S"

PLAN DZIAŁANIA

1. Poćwicz każdą technikę wodzenia wskaźnikiem przynajmniej przez pięć minut, zmieniając prędkość i poziom zrozumienia. Taki czas jest konieczny, aby mózg przyzwyczaił się do techniki.

2. Następnie wybierz trzy ulubione techniki i ćwicz je. We wszystkich tych ćwiczeniach dobrze jest użyć tekstu, który już wcześniej czytałeś, ponieważ w ten sposób łatwiej wyrobić sobie nowy nawyk. Stałe przeglądanie Podręcznika szybkiego czytania pomoże ci opanowywać nowe techniki i odświeży podstawowe informacje.

3. Zafunduj sobie kilka pięciominutowych sesji, w których zaczniesz czytać ze zrozumieniem, korzystając ze swojej ulubionej techniki wodzenia wskaźnikiem, stopniowo zwiększaj szybkość, tak abyś, zanim upłynie 5 minut, podniósł zrozumienie o 5 do 10 proc. Ćwiczenie to umożliwi ci “podciąganie się coraz wyżej", w miarę jak oczy przyzwyczajać się będą do wyższego tempa.

4. Wypróbuj techniki wodzenia wskaźnikiem, coraz bardziej różnicując szybkość. Wiele osób, ku swemu zaskoczeniu, odkrywa, że przy małych szybkościach prawie nic nie rozumie, podczas gdy w pewnym określonym rytmie wszystko staje się nagle zadziwiająco zrozumiałe.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Techniki wodzenia wskaźnikiem, które poznałeś w tym rozdziale, będą szczególnie przydatne w zdobywaniu umiejętności, o których przeczytasz w rozdziale dziewiątym Rozwijanie zaawansowanych umiejętności przemykania i przeszukiwania. Stosując je, uda ci się przynajmniej podwoić tempo tych czynności.

9. ROZWIJANIE ZAAWANSOWANYCH UMIEJĘTNOŚCI PRZEMYKANIA I PRZESZUKIWANIA

Zmyśl wzroku człowieka potrafi sfotografować cala stronę druku w ciągu jednej dwudziestej sekundy, na średniej długości książkę potrzeba więc od sześciu do dwudziestu pięciu sekund, a na "Encyklopedię Britannica" mniej niż godzinę. Zaawansowane umiejętności przemykania i przeszukiwania zabiorą cię w pierwszy etap tej pasjonującej podróży.

WSTĘP

W przypadku zaawansowanych umiejętności przemykania i przeszukiwania podczas korzystania z opanowanych już przez ciebie w znacznym stopniu technik wodzenia wskaźnikiem akcent położony jest na sferę umysłową - sposób, w jaki mózg wstępnie selekcjonuje informacje. W rozdziale tym dokładnie określono różnice między czynnością przemykania i przeszukiwania. Znajdują się tu również ćwiczenia percepcji, które pomogą zrozumieć ideę przeszukiwania i opanować tę sztukę.

PRZESZUKIWANIE

Przeszukiwanie odbywa się wtedy, gdy oczy prześlizgują się po tekście, by wyodrębnić określoną, poszukiwaną przez mózg informację. Przeszukiwanie jest procesem prostszym od przemykania, wykorzystywanym przeważnie podczas sprawdzania znaczenia wyrazu w słowniku, nazwiska lub numeru telefonu w spisie albo innej konkretnej informacji w podręczniku czy sprawozdaniu. Zastosowanie tej techniki jest proste, o ile poznałeś wcześniej podstawowy układ przeszukiwanego materiału. Pozwala to zaoszczędzić czas, który wielu ludzi traci poszukując żądanych wiadomości w niewłaściwych częściach tekstu.

Słynący z szybkiego czytania Teodor Roosevelt potrafił uporać się ze znacznie większą ilością tekstu niż jemu współcześni. Jednym z jego ulubionych autorów był Dickens, jednak nawet czytając jego powieści prezydent stosował technikę przeszukiwania. W jednym z listów do swojego syna Kermita napisał: “Zastanawia mnie u Dickensa, jak prawie wszystko to jest wymieszane z rzeczami bezwartościowymi i drugorzędnymi (...) najmądrzej jest po prostu pominąć całe to puste gadanie, paplaninę, trywialność i nieprawdę, i czerpać korzyść z tego, co zostało!"

Przeszukiwanie jest zdolnością naturalną. Uruchamiasz ją każdego dnia, gdy przemieszczasz się z punktu “a" do punktu “b" lustrując otoczenie, aby odnaleźć kierunek, pożywienie, ludzi, źródła niebezpieczeństwa i obiekty fascynacji. Podczas lektury umiejętność przeszukiwania doskonalona jest szybko w miarę jej stosowania. Pomogą ci w tym ćwiczenia percepcji zamieszczone na końcu rozdziału oraz informacje zawarte w rozdziale 19.

PRZEMYKANIE

Przemykanie jest czynnością bardziej skomplikowaną od przeszukiwania, zbliżoną do technik przeglądania, które zostaną omówione w kolejnych rozdziałach. Można je określić jako proces, w którym oko przebiega po wybranych wcześniej częściach materiału w celu uzyskania ogólnego streszczenia - poznania najważniejszych idei.

Głównym celem przemykania jest ustalenie podstawowej struktury, w której można będzie umieszczać szczegóły. Doskonałą metaforę przemykania stworzyła dr Nila Banton Smith z Instytutu Czytania Uniwersytetu Nowojorskiego. W artykule Jaskółki opanowały przemykanie - możesz i ty! pisze:

Jaskółka przemyka lotem błyskawicy w powietrzu, chwytając i pożerając owady, jednocześnie trzepocząc skrzydłami, by utrzymać ciało nad ziemią. Nawet pije przemykając nad strumieniami, stawami i rzekami, zbiera dziobem krople wody nie przerywając lotu. To wszechstronne stworzenie nie potyka się ani nie zatrzymuje przy żadnym owadzie ani nad żadną sadzawką.

Sposób ruchu jaskółek podczas zdobywania pożywienia i wody może być związany z metodą wykorzystywaną przez umiejętnych czytelników, którzy przemykają nad stronami druku, zbierając podczas tego “lotu" to, co jest im potrzebne. Uzyskawszy praktyczne instrukcje, czytelnik, działając w ten sposób, może stać się wyjątkowo biegły w “wyłapywaniu" rzeczy dla niego ważnych. Jest to rodzaj czytania, w którym niektórzy osiągają tempo 1000 słów na minutę i nadal są w stanie powtórzyć istotę tego, co przeczytali.

PODSUMOWANIE

1. Przeszukiwanie jest procesem, w którym szukasz określonej informacji.

2. Przemykanie jest procesem, w którym zależy ci na ogólnym streszczeniu.

3. Obie umiejętności stosowane są przez znakomitą większość szybkich czytelników.

4. Każda z nich może zostać podniesiona na wyższy poziom dzięki użyciu zaawansowanej techniki wodzenia wskaźnikiem.

PLAN DZIAŁANIA

1. Spędź dziesięć minut na przeszukiwaniu słownika, wyłapując słowa, które znasz i lubisz, lecz nie potrafisz dokładnie zdefiniować.

2. Trenuj przeszukiwanie i przemykanie na wszystkim, co odtąd będziesz czytać.

ĆWICZENIE PERCEPCJI NR 3

1. Wykonaj zamieszczone na tej i następnych stronach ćwiczenia z przeszukiwania. Na każdej ze stron znajdują się rzędy liczb. Pierwsza liczba z każdego rzędu powtarza się w nim jeszcze w innym miejscu. Twoim zadaniem jest zauważyć ją tak szybko jak to możliwe. Zacznij mierzyć czas. Z ołówkiem w ręku natychmiast zaznaczaj w rzędach liczby, które są identyczne umieszczonymi w lewej kolumnie. Po wykonaniu tej czynności dla wszystkich rzędów na stronie zapisz na dole uzyskany rezultat.

2. Kolejne ćwiczenia stają się coraz trudniejsze, ponieważ liczby są dłuższe i bardziej do siebie podobne. Ma to pomóc w rozszerzeniu zakresu widzenia twojego “wewnętrznego oka" i doskonaleniu zdolności przeszukiwania i przemykania.

3. Poniższe ćwiczenia możesz wykonać “na raty" lub wszystkie naraz. Ważne jest jednak, abyś podczas ich wykonywania był jak najbardziej pobudzony umysłowo, upewnij się więc, że twój wzrok jest “rześki" i że dysponujesz odpowiednią motywacją.

75	58	75	75	39	91	69
25	74	71	18	25	35	06
72	72	75	36	38	82	39
11	43	43	54	77	11	02
64	43	74	64	46	65	22
79	72	44	54	72	79	47
53	58	66	72	53	48	36
44	66	43	68	44	36	43

Czas..........

58	90	43	62	76	58	24
34	57	63	73	28	54	63
83	79	73	83	34	75	77
31	04	31	31	31	65	33
20	94	92	94	20	92	40
46	46	55	46	76	66	35
55	44	35	55	46	55	36
14	32	24	14	32	13	39
36	44	35	55	35	36	35
22	13	22	22	22	13	25
37	74	77	77	74	64	37
42	42	13	15	13	41	13
68	66	68	76	58	78	52

			1	4	7	7	16
895	949	895	527	633	683	73	
			5	6	2	2	41
215	242	623	783	212	215	25	
			8	5	7	6	00
463	463	727	673	890	533	14	
			6	6	7	9	19
782	986	72	782	629	653	35	
			8	6	6	5	56
673	582	727	739	258	268	73	
			1	8	7	1	78
873	837	873	727	628	827	28	
			0	2	1	1	10
002	003	012	002	774	021	30	
			8	6	6	2	74
680	767	687	547	738	680	44	
			5	8	7	7	54
555	665	379	677	555	677	35	
			8	7	8	5	16
865	865	766	555	776	442	45	

Czas..........

			3	4	3	5	75
524	887	568	679	479	428	24	
			8	4	8	7	34
643	569	765	589	643	544	69	
			4	8	0	1	46
532	689	489	532	166	088	72	

		1		1		1	7
176	185	766	752	158	176	642	
		8		8		4	8
644	638	644	642	387	369	766	
		2		6		3	5
433	347	434	543	433	426	433	
		5		8		8	3
754	785	754	763	754	736	569	
		8		7		8	5
242	362	413	652	242	655	243	
		7		4		4	5
646	655	646	766	477	578	648	
		8		1		4	4
412	115	412	842	712	562	812	
		8		6		6	8
747	765	678	489	655	875	747	
		2		2		4	4
575	676	676	746	453	528	453	
		7		7		7	0
171	702	111	172	102	171	702	
		7		8		1	1
742	842	875	742	815	479	785	
		4		8		4	4
785	789	785	748	755	785	789	
		7		2		2	3
633	633	624	377	738	374	729	
		3		3		1	5
452	435	452	542	436	544	135	

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Umiejętności przeszukiwania i przemykania, których się właśnie nauczyłeś, kwalifikują cię do wkroczenia, jak nazywają to sportowcy do “strefy medalowej". Przygotuj się na zwielokrotnienie już osiągniętych wyników w następnym rozdziale dzięki zastosowaniu metody treningu z metronomem.

10. TWÓJ RELATYWIZUJĄCY UMYSŁ - PODNOSZENIE WYNIKÓW DZIĘKI NOWEJ METODZIE TRENINGU Z METRONOMEM

Twój mózg jest organem relatywizującym.

TWÓJ RELATYWIZUJĄCY UMYSŁ

Przypuśćmy, że jedziesz autostradą z prędkością 100 mil na godzinę, nagle ktoś zakrywa dłonią prędkościomierz i prosi, abyś zwolnił do 20 mil/godz. Jak ci się wydaje, przy jakiej prędkości zdjąłbyś nogę z gazu uważając, że już ograniczyłeś ją do żądanego poziomu?

Dla większości osób mieści się on gdzieś między 40 a 60 milami na godzinę i jest to reakcja zupełnie prawidłowa.

Przyczyną tej jawnej niedorzeczności jest to, że umysł zdążył się już przyzwyczaić do dużej szybkości i uznał ją za nową normę, z którą zaczął porównywać inne prędkości. Ta niezwykła zdolność umysłu dostosowywania się do nowych wielkości wykorzystywana jest obecnie w wielu dziedzinach, także w treningu olimpijczyków. Podczas jednego z nich biegacze przypięci zostali za pomocą podtrzymującego pasa do ruchomej bieżni. Bieżnia poruszała się coraz szybciej, przekraczając maksymalne prędkości osiągnięte do tej pory przez sportowców, a oni sami mieli poruszać nogami tak, aby dotrzymać tego tempa. Podtrzymujący pas dawał im poczucie bezpieczeństwa. Po serii takich treningów wielu z nich było w stanie poprawić swoje dotychczasowe rekordy, ponieważ ich system mózg-ciało przyzwyczaił się do nowej, szybszej normy.

METODA TRENINGU Z METRONOMEM

Relatywistyczna natura mózgu może być również spożytkowana do poprawy szybkości czytania dzięki metronomowi, który można wykorzystać na kilka sposobów. Na początek, każde tyknięcie może oznaczać czas, w jakim przesuniesz wskaźnikiem pod jednym wersem. W ten sposób można ustalić i utrzymać regularny, niezmienny, płynny rytm lektury i uniknąć następującego z czasem spowolnienia tempa. Kiedy już znajdziesz rytm najodpowiedniejszy dla siebie, możesz dodawać stopniowo po jednym tyknięciu na minutę, podnosząc tym samym dynamikę czytania.

Metronomu używa się także w czasie treningu z wykorzystaniem zjawiska relatywizowania szybkości. Ustawiamy metronom na nienaturalnie szybki rytm, zmuszając w ten sposób system oko-mózg do przyzwyczajenia się do nowego, wygórowanego poziomu. Taka forma ćwiczeń pomaga skokowo osiągać nowe normy. Możesz je potem nieco obniżyć do odpowiadającego ci “wolnego" tempa, które nadal będzie dwa razy wyższe od twojej poprzedniej średniej!

W Planie działania opisałem kilka ćwiczeń ułatwiających wkroczenie na tę ścieżkę maksymalnej szybkości i zrozumienia.

PODSUMOWANIE

1. Twój mózg jest organem relatywizującym i potrafi przyzwyczaić się do wyższych norm.

2. Czytanie i trening z metronomem pozwala na utrzymanie i zwiększenie tempa lektury.

PLAN DZIAŁANIA

W poniższych ćwiczeniach zastosuj tę technikę wodzenia wskaźnikiem, która wydaje ci się najodpowiedniejsza.

1. Wybierz książkę, którą będziesz mógł jeszcze później się posługiwać. Czytaj ją przez pięć minut, oblicz liczbę przeczytanych słów na minutę i zaznacz wynik na wykresie postępów na stronie 244.

2. Niech książka, którą posłużysz się w tym ćwiczeniu, będzie raczej lekką lekturą, najlepiej na temat, który cię interesuje.

Staraj się zrozumieć z niej jak najwięcej, lecz pamiętaj, że ćwiczenie dotyczy przede wszystkim szybkości. Za każdym razem kontynuuj lekturę od miejsca, w którym ją przerwałeś.

a) Przez minutę ćwicz czytanie z szybkością o 100 słów/min większą niż twój dotychczasowy rekord w normalnym czytaniu.

b) Ćwicz czytanie o 100 słów na minutę szybciej niż w punkcie a.

c) Ćwicz czytanie o 100 słów na minutę szybciej niż w punkcie b.

d) Ćwicz czytanie o 100 słów na minutę szybciej niż w punkcie c.

e) Ćwicz czytanie o 100 słów na minutę szybciej niż w punkcie d z ćwiczenia superszybkości nr 1.

f) Ćwicz przez minutę czytanie ze zrozumieniem, począwszy od punktu, na którym skończyłeś ćwiczenie e. Oblicz wynik w słowach na minutę i zapisz go na wykresie postępów.

3. Ćwiczenie superszybkości nr l

a) Wybierz łatwą książkę. Zacznij od początku rozdziału.

b) Ćwicz czytanie z użyciem wskaźnika, przesuwając go pod co trzecią linią lub rzadziej, w tempie minimum 2000 słów na minutę. Zaznacz miejsce, w którym skończyłeś.

c) Przeczytaj ponownie tej sam fragment przeznaczając na to cztery minuty.

d) Przeczytaj ponownie tej sam fragment przeznaczając na to trzy minuty.

e) Przeczytaj ponownie tej sam fragment przeznaczając na to dwie minuty.

f) Przez pięć minut kontynuuj lekturę od zaznaczonego miejsca, z takim samym zrozumieniem jak w punkcie b.

g) Czytaj przez minutę z normalnym zrozumieniem. Zaznacz wynik na wykresie postępów.

4. Ćwiczenie superszybkości nr 2

a) Sięgnij do łatwej lektury, zaczynając od początku rozdziału.

b) Przeprowadź minutowe przeszukiwanie korzystając ze wskaźnika, na każdą stronę przeznacz cztery sekundy.

c) Przez pięć minut ćwicz czytanie z szybkością minimum 2000 słów na minutę, zacznij od początku rozdziału.

d) Powtórz tę czynność, gdy tylko znajdziesz czas.

e) Patrz punkt 3 g.

5. Trenuj oczy obracając nimi w płaszczyznach poziomej i pionowej, po skosie z położenia górnego lewego w dolne prawe, a następnie z górnego prawego w dolne lewe. Z dnia na dzień wykonuj to stopniowo coraz szybciej. Celem tego ćwiczenia jest wyrobienie precyzji i niezależności ruchów oczu.

ó. Przewróć sto stron, przeznaczając na każdą około dwóch sekund, przesuwając oczami bardzo szybko w dół każdej z nich. (Dwie dwuminutowe sesje.)

7. a) Przez minutę czytaj tak szybko, jak potrafisz, nie zważając na zrozumienie.

b) Czytaj w celu zrozumienia - jedna minuta.

c) Oblicz i zaznacz wynik na wykresie postępów.

Jeśli czas ci na to pozwoli, powtórz ćwiczenia.

Po wykonaniu zadań z metronomem przejdź do sprawdzianu nr 5. Zanim zaczniesz właściwe czytanie, dobrze byłoby przeprowadzić na tekście “metronomowy sprint" (dwie sekundy na stronę) w formie przeszukiwania i przemykania. Przed przystąpieniem do normalnego czytania upewnij się, że twój mózg jest odpowiednio usposobiony do zgromadzenia większej ilości informacji na temat tego, co wychwyciłeś podczas “metronomowego sprintu".

SPRAWDZIAN 5

MÓZG DZIECKA

(Źródło: dr Sue Whiting)

Wczesny rozwój mózgu dziecka jest okresem wzmożonej aktywności układu nerwowego, podczas którego połączenia między komórkami mózgowymi tworzone są w zawrotnym tempie. Dla mózgu na rozpoczęcie nauki nigdy nie jest za wcześnie.

Eksplozje mózgu

Spośród wszystkich organów ciała rozwój mózgu trwa najdłużej, wyraźnie inny jest także model wzrostu. Dla większości pozostałych narządów podstawowy rozwój kończy się w łonie matki. Później, wraz ze wzrostem ciała, następuje już tylko powiększenie rozmiarów dzięki procesom podziałów komórkowych. Mózg natomiast przed urodzeniem posiada pełny komplet komórek - właśnie dlatego głowy dzieci wydają się nieproporcjonalnie duże w stosunku do reszty ciała.

Badania przeprowadzone w ostatnim dziesięcioleciu opierają się na uzyskanych wcześniej dowodach na to, że mózg zaczyna wytwarzać połączenia międzykomórkowe jeszcze podczas rozwoju płodowego, wykorzystując spontanicznie generowane sygnały. Około ośmiu tygodni po zapłodnieniu następuje pierwsza “eksplozja mózgu" (termin “eksplozja mózgu" jest związany z jego przyspieszonym rozwojem w tym okresie). W ciągu następnych pięciu tygodni ukształtowana zostaje większość komórek nerwowych. Druga eksplozja mózgu rozpoczyna się mniej więcej dziesięć tygodni przed narodzeniem i trwa przez dwa lata po przyjściu na świat. Druga eksplozja jest dla komórek mózgu okresem wzmożonej aktywności: połączenia międzykomórkowe zostają wykształcone, rozrastają się oraz harmonizuje się ich funkcjonowanie. Wzrost ten powoduje szybkie powiększanie się mózgu. W momencie urodzenia stanowi on 25 proc. wagi mózgu u osoby dorosłej, po sześciu miesiącach już 50, w wieku dwóch i pół roku - 75, natomiast pięciu - już 90 proc.

Zapoznanie ze światem

Badania wykazały, że dziecko od urodzenia w sposób specyficzny i zdecydowany reaguje na dźwięk ludzkiego głosu. Na filmie przedstawiającym noworodka, oglądanym w zwolnionym tempie, klatka po klatce, widać, jak nieznaczne gesty zsynchronizowane są z tonami i sylabami wypowiadanymi przez

rodziców. Dźwięki nie będące ludzkim głosem takiej reakcji nie powodują. Nasuwa to wniosek, że niektóre umiejętności językowe przyswajane są jeszcze przed urodzeniem. Słuchanie przez płód bicia serca matki sprawia, że jest on rozpoznawany przez niemowlę i ma na nie uspokajający wpływ.

Przeprowadzone na uniwersytecie w Edynburgu przez Toma Bowera badania nad percepcją noworodków udowadniają, że dziecko już od chwili narodzin postrzega świat trójwymiarowo. Używając polaryzujących okularów, dzięki którym prawe i lewe oko widzi inne obrazy, stworzył wzrokową iluzję, że przed dzieckiem znajduje się jakiś trwały przedmiot. Bower zaobserwował, że nawet noworodki wyciągały ręce, by dotknąć obiektu, lecz gdy ich dłonie zamiast przedmiotu chwytały powietrze, dzieci zaczynały płakać. Wskazuje to, iż od początku swego życia dziecko oczekuje, że widziane przez nie obiekty będą namacalne, a również na istnienie harmonii między zmysłami wzroku i dotyku.

Obraz i dźwięk

Inne eksperymenty z Edynburga wykazały integrację obrazu i dźwięku. Noworodek odwraca głowę w kierunku źródła dźwięku, zwłaszcza głosu matki. Okazało się, że rodzi się również z umiejętnością odróżniania przyjemnych i nieprzyjemnych zapachów, odpowiednio kieruje w ich stronę głowę lub ją odwraca.

Potrafi też rozpoznać twarz człowieka. Robert Frantz, naukowiec z Western Reserve University w Cleveland, pokazał oseskom jednocześnie zdjęcie twarzy, byczego oka, stronę z gazety i obrazek z kolorowymi kółkami. Dzieci wyraźnie faworyzowały ludzką twarz, większość przyglądała jej się bardziej niż innym obrazkom. Mark Johnson z Carnegie Mellion przeprowadził podobne testy na noworodkach mających zaledwie dziesięć minut; zaobserwował wyraźną preferencję dla ludzkiego oblicza w stosunku do obrazków przedstawiających puste owale lub twarze ze zniekształconymi rysami. Oznacza to, według Johnsona, że ludzie rodzą się ze “wzorcem" twarzy, który pomaga rozpoznać źródło pożywienia, ciepła i ochrony.

Dzieci, do których mówi się normalnie, zamiast gaworzyć, mają lepszą możliwość nauczenia się języka. Urozmaicone otoczenie, w którym oboje rodziców świadomie dąży do wzbogacania doświadczeń zmysłowych dziecka, może przyspieszyć i wzmocnić rozwój. W 1952 roku Aaron Stern postanowił stworzyć specjalnie pobudzające środowisko dla swojej córki Edith. Od urodzenia rozmawiał z nią tak często, jak to było możliwe (wyłącznie wyraźna mowa), włączał muzykę

klasyczną, pokazywał slajdy przedstawiające liczby i zwierzęta. Technika ta została z powodzeniem wykorzystana przez miliony rodziców.

Pochylnie, drabinki i karuzele

Aby ocenić wpływ środowiska zawierającego dużą ilość bodźców na wzrost mózgu, Mark Rosenweig z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley umieścił grupę młodych szczurów w klatce pełnej pochylni, drabinek, karuzel, tuneli itp. Pozostałe szczury zostały stłoczone w pustych klatkach. Po upływie 105 dni zbadano mózgi zwierząt. Okazało się, że te, które należały do szczurów przebywających w stymulującym środowisku, zawierały więcej połączeń niż mózgi szczurów z grupy kontrolnej. Poza tym liczba neuronów była o 15 proc. wyższa, o taki sam procent okazały się one większe i, co prawdopodobnie najbardziej istotne, każdy z nich miał więcej połączeń z innymi neuronami.

Wiara w istnienie biologicznie zaprogramowanej podstawowej wiedzy leży u podłoża większości badań nad rozwojem dzieci, nie tylko w dziedzinie matematyki czy fizyki, lecz i innych zdolności poznawczych. Nie jest jeszcze do końca jasne, kiedy wiedza taka jest programowana. Od 1988 roku, kiedy w Instytucie Technologii w Kalifornii wynaleziono specjalne, wieloelektrodowe urządzenie, bardziej możliwe stało się wykrycie i zmierzenie u płodu ssaka komórek mózgowych przesyłających do siebie impulsy, wytwarzających, dopasowujących i adaptujących połączenia. Prace prowadzone nad tego rodzaju aktywnością nerwową wskazują, że struktura połączeń nerwowych nie jest zapisana w genach, lecz rozwija się podczas “eksplozji mózgu". Jeśli weźmiemy pod uwagę liczbę tych połączeń, która wyraża się w milionach, prawdziwość tej teorii oznaczałaby, że ich powstanie wymagałoby przechowywania dużo mniejszej ilości informacji genetycznej. Wynikałoby z tego, iż wzorce genetyczne są rozpracowywane, gdy dziecko znajduje się w łonie matki oraz w okresie niemowlęcym.

Natura kontra wychowanie

Powyższa hipoteza jest stosunkowo nowa. Jej dopracowanie i udowodnienie wymaga jeszcze wiele pracy. Stanowiłaby ona istotny wkład do debaty nad rolą naturalnych uzdolnień i wychowania. Badania w tej dziedzinie, które zaowocowały dziesiątkami teorii, prac i wniosków, rewelacje na temat możliwości dziecka stymulowanego odpowiednimi bodźcami brzmią zachęcająco dla rodziców. Istotny

wpływ wychowania daje im szansę pomocy potomstwu dzięki metodzie, którą uznają za odpowiednią i możliwą do wprowadzenia.

Bez względu na to, czy powodem jest genetyczne zaprogramowanie, czy też połączenia międzykomórkowe powstające w okresie płodowym i podczas krytycznych pierwszych miesięcy życia, nasza wiedza na temat potencjału możliwości umysłowych małych dzieci stale wzrasta. Bez względu jaki sposób wybiorą rodzice, by pobudzić i przyspieszyć rozwój swoich dzieci, należy wziąć pod uwagę dwa podstawowe zagadnienia.

Po pierwsze, należy pilnować ciągłości rozwoju. Dziecko przewyższające zdolnościami szkolnych kolegów może celowo opóźniać swoją naukę, by się nie wyróżniać i nie narażać na podyktowane zazdrością drwiny.

Po drugie, trzeba pamiętać o rzeczywistym uwzględnianiu zainteresowań i potrzeb dziecka. Inwestując czas, emocje i nadzieje, rodzice muszą pamiętać, by ich kontrola nad tym, jak spożytkowywane są owoce ich pracy, nie sięgała za daleko. Radość rodziców powinna płynąć z odgrywania aktywnej roli w tym, co jest kwestią najważniejszą: odnalezieniu przez dziecko spełnienia i szczęścia.

Teraz wyłącz stoper

Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min), dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1069) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./min, na końcu tego paragrafu. Zaznacz go także w zestawieniu postępów i na wykresie na stronie 244.

Liczba słów na minutę: ....

SPRAWDZIAN 5: ZROZUMIENIE

1. Ludzki mózg:

a) ma komplet komórek w momencie zapłodnienia

b) ma komplet komórek przed urodzeniem

c) ma komplet komórek miesiąc po urodzeniu

d) ma komplet komórek w dwa lata po urodzeniu

2. Pierwsza z “eksplozji mózgu" zaczyna się:

a) w chwili zapłodnienia

b) osiem tygodni po zapłodnieniu

c) cztery miesiące po zapłodnieniu

d) miesiąc przed urodzeniem

3. Druga “eksplozja mózgu" rozpoczyna się mniej więcej:

a) osiem tygodniu po zapłodnieniu

b) dziesięć tygodni po zapłodnieniu

c) dziesięć tygodni przed urodzeniem

d) cztery tygodnie przed urodzeniem

4. W chwili narodzin ludzki mózg stanowi:

a) 10 proc.

b) 15 proc.

c) 25 proc.

d) 40 proc. wagi mózgu osoby dorosłej

5. Mózg sześciomiesięcznego dziecka stanowi:

a) 25 proc.

b) 40 proc.

c) 50 proc.

d) 75 proc. wagi mózgu osoby dorosłej

6. U dziecka mającego dwa i pół roku mózg stanowi:

a) 50 proc.

b) 75 proc.

c) 80 proc.

d) 90 proc. wagi mózgu osoby dorosłej

7. Waga mózgu pięciolatka wynosi:

a) 85 proc.

b) 90 proc.

c) 95 proc.

d) 100 proc.

wagi mózgu człowieka dorosłego

8. Dziecko już w dniu narodzin w sposób specyficzny i zdecydowany reaguje na dźwięk ludzkiego głosu. Prawda-Fałsz

9. Przeprowadzone na uniwersytecie w Edynburgu przez Toma Bowera badania nad percepcją noworodków udowadniają, że dziecko po urodzeniu:

a) widzi tylko rozmazane obrazy

b) natychmiast skupia wzrok na swojej matce

c) dobrze słyszy dźwięki

d) od razu postrzega świat trójwymiarowo

10. Inne eksperymenty z Edynburga wykazały integrację obrazu i dźwięku. Noworodek odwraca głowę w kierunku źródła dźwięku, zwłaszcza

11. Robert Frantz i Mark Johnson odkryli, że noworodek wyraźniej faworyzuje obrazki przedstawiające:

a) jego matkę

b) kolorowe kółka

c) twarze

d) zwierzęta

12. Dzieci, z którymi się gaworzy, maję lepsze możliwości nauki języka. Prawda-Fałsz

13. Eksperymenty przeprowadzone na szczurach przez Marka Rosenweiga wykazały, że te, umieszczone w środowisku zawierającym dużą ilość bodźców:

a) miały mniejsze mózgi

b) urosły większe

c) nie miały w mózgu żadnych zmian

d) miały więcej połączeń między komórkami nerwowymi

15. Połączenia między neuronami rozwijają się w mózgu dziecka:

a) podczas “eksplozji mózgu"

b) przed urodzeniem

c) na podstawie zapisów w genach

d) podczas pierwszych dwóch lat życia

16. Kwestią najważniejszą w rodzicielstwie jest:

a) stworzenie geniusza

b) zapewnienie dobrego akademickiego wykształcenia

c) spełnienie i szczęście dziecka

d) nie interweniowanie w naturalny rozwój dziecka

Porównaj swoje odpowiedzi z tymi na stronie 240. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz proc. zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15

.... proc.

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie na stronie 244.

PODSUMOWANIE

Skończyłeś część 2 pt. Twoje zdumiewające oczy. Wyposażony w najnowsze informacje na temat możliwości i doskonałości swoich oczu oraz w techniki umożliwiające czerpanie maksymalnych korzyści z systemu oko-mózg, jesteś gotów uporać się z podstawowymi problemami występującymi podczas czytania: brakiem koncentracji, brakiem zrozumienia, oraz różnymi zjawiskami, błędnie nazywanymi “trudnościami w nauce".

CZĘŚĆ III - DOSKONAŁA KONCENTRACJA I ZROZUMIENIE

11. POWSZECHNE PROBLEMY ZWIĄZANE Z CZYTANIEM - BEZGŁOŚNE WYMAWIANIE, WSKAZYWANIE PALCEM, REGRESJA I COFANIE

Problem, kiedy zostanie sformułowany, przeanalizowany i zrozumiany, staje się źródłem pozytywnej energii wspomagającej tworzenie rozwiązań.

WSTĘP

W rozdziale tym omówiono kilka najczęściej wymienianych problemów związanych z czytaniem - bezgłośne wymawianie, wskazywanie palcem, regresję i cofanie - stanowiących główne bariery efektywnego czytania. Przedstawiono nowe podejście, oparte na najnowszych wynikach badań nad funkcjonowaniem i relacjami między okiem a mózgiem, które koryguje wiele wcześniejszych informacji na te tematy.

Poza tym w rozdziale zajęto się dwoma zagadnieniami z dziedziny “trudności w uczeniu się": dysleksją i ADDS (zespół braku koncentracji uwagi).

PROBLEMY ZWIĄZANE Z CZYTANIEM

Bezgłośne wymawianie

Częstym problemem jest bezgłośne wymawianie, tendencja do poruszania wargami tak, jakby wypowiadało się czytane słowa. Powodem tego są metody stosowane podczas nauki czytania u dzieci: zazwyczaj fonetyczna albo “patrz i mów"; omówiono je w rozdziale drugim.

Praktycznie w każdej książce i na każdym kursie szybkiego czytania twierdzi się, że nawyk ten stanowi najpoważniejszą barierę w czynieniu postępów i że musi zostać przezwyciężony. Prawdą jednak jest, że z bezgłośnego wymawiania możemy czerpać korzyści. Nie ma wątpliwości, iż w pewnych okolicznościach hamuje to postępy czytelnika, zwłaszcza gdy od tego uzależnia on zrozumienie, lecz niekoniecznie tak jest. Bezgłośne wymawianie, w dosłownym sensie tego wyrażenia, nie może ani nie powinno zostać całkowicie wyeliminowane. Po zrozumieniu “problemu" należy spojrzeć nań z właściwej perspektywy, co prowadzi do wyrobienia znacznie bardziej pożytecznych nawyków. Osoby, którym każe się “wyeliminować bezgłośne wymawianie", często zniechęcają się i tracą radość z lektury po kilku tygodniach straconych na próbach osiągnięcia czegoś, co jest niewykonalne.

Właściwym podejściem do zagadnienia jest uznanie, że ponieważ bezgłośne wymawianie utrzymuje się zawsze, przeto jedyne, co można zrobić, to spychać je coraz dalej w obszar “półświadomego" działania. Innymi słowy, nie będąc w stanie całkowicie wyeliminować tego nawyku, możesz stać się od niego mniej uzależniony. Oznacza to, że nie musisz się martwić, kiedy od czasu do czasu zdasz sobie sprawę z tego, że poruszasz wargami, gdyż jest to zachowanie

powszechne. Powinieneś jednak starać się, aby pełne zrozumienie tego, co czytasz, było coraz mniej zależne od tego zachowania.

Plusem bezgłośnego wymawiania jest możliwość wykorzystania go jako pomocy w lepszym zapamiętywaniu poznawanych treści. Przyjmując, że ćwiczenia pomogły ci stać się bardziej niezależnym od bezgłośnego wymawiania, możesz świadomie, czytając rzeczy istotne, “podnosić głos" (wykrzykując te informacje w swojej głowie), przez co będą się one odróżniać od reszty.

Poza tym pomoże ci to uświadomić sobie, że bezgłośne wymawianie nie jest, z definicji, zjawiskiem utrudniającym i spowalniającym. Twój mózg potrafi z powodzeniem wymawiać w myślach do 2000 słów na minutę. Są ludzie, którzy umieją mówić z prędkością nawet 1000 wyrazów na minutę. Zacznij się więc martwić, jeśli masz na to ochotę, dopiero gdy sam osiągniesz te szybkości!

Wskazywanie palcem

Wskazywanie palcem tradycyjnie uważane jest za problem z powodu błędnego przekonania, jakoby spowalniało ono lekturę. Wiemy już, z rozdziałów 6, 7 i 8, że stanowi ono doskonały sposób utrzymania koncentracji i uwagi. Jedyną wadą jest to, że palec i ręka z racji swych rozmiarów zasłaniają widok. Najlepsze rozwiązanie to użycie wąskiego wskaźnika, dzięki któremu nawyk stanie się wspaniałą pomocą w osiąganiu coraz większej szybkości czytania.

Regresja i cofanie

Regresja i cofanie są do siebie podobne, lecz polegają na czym innym. Regresja oznacza świadome powracanie do słów, zdań i akapitów, które wydaje ci się, że opuściłeś lub źle zrozumiałeś. Wiele osób uważa, że muszą do nich powrócić, żeby zrozumieć materiał. Cofanie natomiast jest rodzajem wzrokowego tiku, nieświadomym przeskakiwaniem w tył do słów i zdań dopiero co przeczytanych. Czytelnik prawie nigdy nie jest świadomy cofania.

Tak jak przedstawiono w rozdziale 4 dotyczącym ruchów oczu, cofanie i regresja, wraz z liczbą zatrzymań przypadającą na linię, spowalniają przebieg czytania. Oba te nawyki są zazwyczaj zbędne. Badania polegające na świadomym ponownym czytaniu tekstu wskazują, że wyniki testów na zrozumienie przeprowadzone u osób, które były pewne, że muszą powracać do pewnych słów i akapitów, aby pojąć sens informacji, niewiele się różniły po tym, jak zabroniono

im tego robić. Kwestia nie polega więc na zrozumieniu, lecz na zaufaniu do możliwości własnego mózgu.

Podejście do eliminowania lub redukowania tych nawyków jest dwojakie. Po pierwsze, należy zmusić się do nieczytania rzeczy, które wydaje ci się, że opuściłeś. Po drugie, trzeba stopniowo zwiększać szybkość, starając się utrzymać jednostajny rytm ruchów oczu. Zarówno szybkość, jak i rytm uczynią cofanie i regresję trudniejszymi, jednocześnie poprawiając zrozumienie.

Wszystkie przedstawione problemy - bezgłośne wymawianie, wodzenie palcem, cofanie i regresja - nie muszą już być postrzegane jako poważne przeszkody, za jakie wiele osób je uważa. Są po prostu przyzwyczajeniami, które mogą być korygowane i w wielu przypadkach wykorzystywane, dając bardzo dobre efekty.

TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ

Dysleksja

Terminu tego używa się, gdy osoba ma trudności w rozpoznawaniu liter alfabetu, a co za tym idzie - słów. Często kreśli ona odwrócone litery, jej pismo bywa bardzo niewyraźne. W niektórych szkołach liczbę uczniów z tym “problemem" ocenia się na 20 proc.

Z mojego doświadczenia wynika, że ponad 80 proc. poznanych przeze mnie osób, które uznano za dyslektyków, wcale nimi nie były. Po prostu potknęły się na jednym z początkowych stopni swojej czytelniczej kariery i już nigdy nie pozwolono im się podnieść.

Aby zdać sobie sprawę, jak niewiele trzeba, żeby tak się stało, wyobraź sobie, że jesteś Marsjaninem. Lądujesz, zupełnie nieświadom, na planecie Ziemi i ktoś nagle wyjaśnia ci, że żyjące tu istoty ustaliły zespół przypadkowych kształtów, które nazywają literami i które składane są w słowa. Aby uczynić rzecz jeszcze trudniejszą, wiele z tych kształtów jest do siebie niezwykle podobnych.

(W zrozumieniu trudności pomoże ci następujące ćwiczenie. Wskazuj kolejno kształty i nazywaj je, przeskakując z jednego na drugi tak szybko, jak tylko potrafisz. Większość osób przekonuje się, że prędzej czy później myli się.)

Z powrotem jesteś Marsjaninem, zapoznano cię z nazwami różnych zawijasów i poproszono, żebyś napisał wyraz “dog". Grzebiesz w zasobach pamięci, przypominasz sobie niewyraźnie, że wszystkie litery miały w sobie kółeczka. Zapisujesz więc “000"; następnie wydaje ci się, że gdzieś znajdowała się pałeczka w górę, a gdzie indziej w dół. Po prawej stronie pierwszego kółka stawiasz więc kreskę w dół, a kreskę w górę - z prawej strony trzeciego. Wierząc, że wykonałeś zadanie prawie - jeśli nie zupełnie - poprawnie, oddajesz kartkę po to, by zostać wyśmianym i zdiagnozowanym jako dyslektyk, czyli, ujmując bardziej brutalnie, ktoś cierpiący na lekką formę umysłowego niedorozwoju. Z pewnością poważnie pogorszyłoby to stan twojego ducha zwiększając prawdopodobieństwo, że przy następnej próbie również popełnisz błędy.

Dokładnie taki scenariusz przydarzył się większości ludzi uznanych za dyslektyków, a wszystko dlatego, że na początku nie dano im potrzebnych pamięci narzędzi, konkretnie - skojarzeń i wyobraźni, które umożliwiłyby łatwe zapamiętanie nazw liter. Pierwszy popełniony przez nich błąd odpowiadał definicji dysleksji i taką przypadłość niesłusznie im przypisano, wprowadzając ich na

równię pochyłą, na której problem potęgował się na kolejnych szczeblach edukacji.

Często osoba uznana za dyslektyka próbuje czytać wolniej i dokładniej, aby osiągnąć lepsze zrozumienie, jednak w ten sposób nieświadomie jedynie pogarsza sprawę (patrz rozdział 4).

Jeśli kiedykolwiek zyskałeś miano dyslektyka, trzy poniższe historyjki powinny napełnić cię nadzieją. Szesnastoletnia dziewczyna ze szkoły skandynawskiej z Brukseli uczęszczała na kurs Centrum Buzana dotyczący tworzenia map myśli i uczenia się. Pierwszego dnia wypadła wyjątkowo dobrze. Następnego ranka podeszła do nauczyciela i poprosiła o zwolnienie z pierwszych zajęć, ponieważ dotyczyły one szybkiego czytania, a ona miała pod tym względem kłopoty, "gdyż była dyslektyczką" i, jak to ujęła: "nie umiała poprawnie czytać". Nauczyciel namówił ją, żeby jednak spróbowała, no co się zgodziła. Co z tego wynikło? Z szybkości 100 słów na minutę i słabego zrozumienia na koniec dnia przeskoczyła do 600 słów na minutę i zrozumienia wynoszącego 70 proc.

Druga historia dotyczy edytorki tekstów, która wspominała lata swojej edukacji jako "prawdziwe piekło". Nie udało jej się nauczyć normalnie czytać w szkole, czym była załamana, gdyż literatura była jej pasją. Z natury uparta, nie poddawała się, spędzając dodatkowe godziny na lekturze w tempie co najmniej cztery razy wolniejszym niż rówieśnicy. W marzeniach zawsze chciała zostać edytorką, co jej się w końcu udało. Jednak po sześciu miesiącach zaczynała tracić siły, ponieważ, aby wywiązać się swoich zadań, musiała spędzić na lekturze nie tylko cały dzień pracy, lecz także większą część nocy.

Podobnie jak dziewczyna ze Skandynawii, rozpoczęła od 100 wyrazów na minutę i niewielkiego zrozumienia. Przez cały okres trwania kursu nie zwierzyła się nikomu ze swojej "tajemnicy". Po końcowym teście okazało się, że podniosła tempo czytania do 700 słów na minutę z dobrym zrozumieniem. Natychmiast po obliczeniu wyniku wstała i opowiedziała swoją historię. Wszyscy spodziewali się, że będzie poruszona, lecz ona trzęsła się od stóp do głów. Wyjaśniła, że przez całe życie wstydziła się swojej niekompetencji i nieudolności, nagle wszystko to znikło i jest to powód do prawdziwego świętowania.

Jednocześnie jednak czuła niemal niepowstrzymaną wściekłość z powodu straconych lat i doznanych upokorzeń; zdała sobie sprawę, że etykieta dyslektyczki poniżyła ją i zamknęła w swego rodzaju umysłowym więzieniu. A wszystko to nie musiało się stać.

Szczęśliwy finał tej opowieści jest taki, że osoba ta wróciła do swojego zawodu, dzienną porcję zadań wykonywała teraz w czasie krótszym, niż wynosiła liczba godzin pracy.

Trzecia i ostatnia anegdota dotyczy Kim, która była dziekanem na Wydziale Medycyny Uniwersytetu Teksańskiego. Uczęszczając na kurs tworzenia map myśli i szybkiego czytania prowadzony przez Vandę North, Kim oświadczyła na początku, że cierpi na ciężką formę dysleksji i prawdopodobnie nie będzie mogła wykonać wielu przewidzianych na kursie zadań. Na wstępie czytała z szybkością 120 słów na minutę i z bardzo niewielkim zrozumieniem.

Kim jednak wytrwała i odniosła sukces, uzyskując po dwóch dniach bardzo przyzwoity wynik 760 słów na minutę i doskonałe zrozumienie. Kurs obejmował również część dotyczącą umiejętności prezentacji, a każdy z uczestników miał za zadanie zaprezentować się krótko podczas ceremonii zakończenia.

Kim wyszła z sali, żeby się przygotować. Po kilku minutach wróciła, pokryta karteczkami z napisami: “głupia", “powolna", “niemota", “nic niewarta", “opóźniona w rozwoju", “dyslektyk", “nieudacznik" i “idiotka". Po kolei, spowolnionymi ruchami zrywała je wykrzywiając się, a potem ciesząc po usunięciu każdej z nich. Całe przedstawienie odbyło się w zupełnej ciszy.

Nie było osoby, której nie zakręciłaby się w oku łza.

Jak już napisałem, wielu ludzi uznanych za dyslektyków wcale nimi nie jest, a nawet jeśli rzeczywiście są, podstawowe rozwiązanie ich problemów pozostaje to samo: korzystać ze wskaźnika, stopniowo zwiększać szybkość czytania i wyzwolić się z semantycznej klatki używania zdań, korzystając z map myśli jako narzędzia robienia notatek i porządkowania wiedzy. Podczas pisania książki ani ja, ani żaden z moich nauczycieli nie spotkaliśmy nikogo - słusznie lub nie - uznanego za dyslektyka, kto nie poprawiłby w znaczącym stopniu szybkości czytania i zrozumienia.

ADDS i nadpobudliwość

Wokół zespołu braku koncentracji uwagi i nadpobudliwości narosło wiele kontrowersji. Przerażająca statystyka potwierdza, że w samej tylko Ameryce zdiagnozowano ponad trzy miliony tak ciężkich przypadków tej dolegliwości, że dzieciom podaje się specjalny lek, ritalin.

Debata dotyczy tego, czy syndrom istnieje jako dająca się zdefiniować

choroba, czy też jest to niebezpiecznie generalizująca diagnoza stawiana przez lekarzy ignorantów, a także - czy nauczyciele nie przyczepiają dzieciom etykiet ADDS i nadpobudliwości chcąc ukryć własną nieumiejętność utrzymania zainteresowania ucznia. Dyskutuje się także, czy ritalin to cudowny lek, czy może środek sprowadzający do normy, otępiający i wprowadzający z natury aktywne i kreatywne dzieci w stan wygodnego odrętwienia.

Aby pomóc ci wysnuć własne wnioski, przedstawię kilka przydatnych informacji.

ADHD - upośledzenie uwagi na tle nadpobudliwości - definiowane jest przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, i nie tylko przez nie, jako dającą się sklasyfikować chorobę, jeśli osoba spełnia osiem lub więcej z następujących kryteriów:

1. Nie potrafi usiedzieć w miejscu, gdy się ją o to prosi.

2. Łatwo rozpraszają ją bodźce zewnętrzne.

3. Trudno jej skupić się na jednym zadaniu lub grze.

4. Często zaczyna inną czynność, nie zakończywszy poprzedniej (warto zauważyć, że o to właśnie stale oskarżany był Leonardo da Vinci, powszechnie uważany za największego geniusza w dziejach, numer jeden w Buzan's Book of Genius).

5. Wierci się i nie umie sobie znaleźć miejsca (lub jest niespokojna pod względem psychicznym).

6. Nie potrafi (lub nie chce) poczekać na swoją kolej podczas zajęć w grupie.

7. Często wyrywa się z odpowiedzią, zanim pytanie zostanie zadane do końca.

8. Ma problemy z odrabianiem do końca zadanych prac.

9. Lubi hałasować podczas zabawy.

10. Przerywa innym.

11. Mówi impulsywnie i z przesadą.

12. Wydaje się, że nie słucha, gdy mówi do niej nauczyciel.

13. Bez namysłu angażuje się w zajęcia fizycznie niebezpieczne.

14. Regularnie gubi przedmioty (ołówki, przybory, kartki) niezbędne do wykonania szkolnych zadań.

Te formy zachowań muszą się ujawnić przed siódmym rokiem życia i

występować częściej niż u przeciętnego dziecka w tym samym wieku.

Oznacza to, że przynajmniej polowa populacji, z definicji, wykazywać będzie takie formy zachowania częściej niż średnio. Czy oznacza to, że cierpi na jakąś chorobę?!

Warto zastanowić się nad dwoma typowymi przypadkami.

Już jako mała dziewczynka, Mary-Lou Retton była tak ruchliwa w przedszkolu, że wychowawcy poradzili rodzicom zastosowanie leczenia, które znacznie obniżyłoby jej fizyczną aktywność. Na szczęście rodzice byli innego zdania i poprosili, aby szkoła znalazła bardziej odpowiedni sposób spożytkowania nadzwyczajnej energii dziewczynki.

Trzynaście lat później Mary-Lou Retton, słynąca ze swojej nieograniczonej energii i entuzjazmu, z łatwością zdobyła złoty medal w gimnastyce kobiet na Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles.

Zanim Mary-Lou Retton zaczęła się borykać z trudnościami w szkole, kilka lat wcześniej takie same problemy przeżywał w Anglii pewien

chłopiec o imieniu Daley. Także i w tym przypadku rodziców namawiano na kurację środkami uspokajającymi, lecz oni nalegali na zorganizowanie dziecku zajęć i ćwiczeń, które uwzględniałyby jego ruchliwość. Mały Daley okazał się praktycznie niestrudzony, doprowadzając do wyczerpania każdego nauczyciela wychowania fizycznego.

Wszystko to opłaciło się z nawiązką, gdy Daley Thompson został mistrzem olimpijskim i mistrzem świata w dziesięcioboju i pozostawał w szczytowej formie przez dziesięć lat, bijąc kolejno wszystkie światowe rekordy.

Thom Hartmann w swojej doskonałej książce Attention DeficitDisorder: A Different Perception jest przekonany, że diagnozy są często zupełnie nieprawidłowe. Hartmann twierdzi, że szkoły stworzone są dla typu, który określa terminem “farmerów" - tych, którzy siedzą w ławce, z uwagą patrzą i słuchają nauczyciela oraz zawsze robią to, co im się każe. Dla dzieci nazywanych przez niego “myśliwymi" stanowi to natomiast nieznośne tortury. “Myśliwi" są aktywni fizycznie, zawsze rozglądają się wokół, kreatywni, impulsywni i - tak jak Leonardo da Vinci - wiecznie poszukujący czegoś nowego i ekscytującego.

Bez względu na to, czy wydaje ci się, że cierpisz na dysleksję lub nad-pobudliwość, istnieje kilka podstawowych wskazówek, które pomogą ci łatwiej skoncentrować się i zrozumieć to, co czytasz. Zajmiemy się nimi w rozdziale 12.

PODSUMOWANIE

Wszystkie problemy z czytaniem i trudności w nauce można zmniejszyć dzięki odpowiednim zajęciom. W większości przypadków można się ich pozbyć całkowicie.

PLAN DZIAŁANIA

1. Nadal korzystaj ze wskaźnika w celu redukcji regresji i cofania.

2. Używaj bezgłośnego wymawiania jako narzędzia pomocnego w lepszym zapamiętywaniu.

3. Jeśli uznano cię za dyslektyka, nadpobudliwego lub cierpiącego na zespół braku koncentracji uwagi, pozbądź się tych etykiet!

4. Jeśli jesteś dorosły, nie nazywaj żadnego dziecka “nienormalnym" pod jakimkolwiek względem. Dzieci bardzo mocno reagują na określenia, zwłaszcza negatywne, często bardziej niż dorośli. Tłumaczenie dziecku, że ma jakieś “braki" lub “zaburzenia", zazwyczaj przynosi więcej szkody niż pożytku.

5. Powtórz ćwiczenia z metronomem.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Obok malej szybkości, jako główne przyczyny trudności w czytaniu u ludzi na całym świecie, stale wymieniany jest brak koncentracji i zrozumienia. Następny rozdział zawiera rady, jak poprawić swoje osiągnięcia w tych dziedzinach.

12. POPRAWA KONCENTRACJI I ZWIĘKSZENIE STOPNIA ZROZUMIENIA

Umiejętność utrzymania koncentracji uważana jest przez największe umysły świata za główny czynnik ich sukcesu. Gdy uda ci się ją opanować, twój system oko-mózg stanie się w swojej zdolności skupienia i absorbowania podobny do lasera. Zgodnie z tym, co twierdzą uczeni, twój potencjał w tej dziedzinie jest nieskończony.

WSTĘP

Poradziwszy sobie z kilkoma podstawowymi problemami, jesteśmy gotowi zająć się tym, co powoduje osłabienie koncentracji i zrozumienia, i zaproponować sposoby, dzięki którym poziom obu może zostać zmaksymalizowany. Przedstawię także rewolucyjny pogląd, że nikt nie ma problemów z koncentracją!

PODCZAS CZYTANIA WAŻNE SA CELE

Interesującym przykładem jednego z wielkich geniuszy historii, stosujących swoją niezwykłą umiejętność koncentracji w czytaniu, jest prezydent Tomasz Jefferson, powszechnie uważany za największy intelekt, jaki wydała Ameryka.

Profesor Robert Zorn podaje, że Jefferson wierzył w tworzenie planu działania przed rozpoczęciem lektury. Definiował osobne cele dla każdego tematu, z którym się zapoznawał, i nigdy nie pozwalał sobie na odstąpienie od harmonogramu czytania, dopóki nie wykonał narzuconego sobie zadania. Żadnych przerw, żadnego marnowania czasu przez “rozproszoną uwagę" - oto klucz do metody Jeffersona i jego niespotykanych zdolności koncentracji. Jefferson uważał również, że dobry czytelnik powinien zabierać się do lektury z dokładnie zdefiniowanym zamierzeniem: czy chodzi o zdobycie określonej wiedzy, doskonalenie umysłu czy jedynie o rozrywkę.

Jefferson daje czytelnikowi następującą radę: powinieneś wiedzieć, “gdzie jesteś, co robisz, która jest godzina, czy masz opóźnienie w stosunku do harmonogramu, a jeśli tak, to jakie".

Opisał również swoje tempo czytania jako “zawsze spokojne, nawet dumne, jak tykanie wielkiego mahoniowego zegara". Ten wielki człowiek intuicyjnie rozpoznał i przewidział rozwój rytmicznego czytania i powstanie metody wykorzystującej metronom!

Niniejszy rozdział pomoże ci zbliżyć się do osiąganego przez Jeffersona nadzwyczajnego poziomu koncentracji i zrozumienia.

CO POWODUJE SŁABĄ KONCENTRACJĘ?

Wśród wielu przyczyn braku koncentracji podczas czytania wymienić należy nieznajomość słownictwa, materiał trudny pod względem pojęciowym, nieodpowiednią szybkość czytania, niewłaściwe nastawienie psychiczne, złą organizację, brak zainteresowania i brak motywacji.

Nieznajomość słownictwa

Po tym, jak rozszerzysz swoje słownictwo, wykorzystując informacje zawarte w rozdziałach 16, 17 i 18, znajdziesz się na najlepszej drodze do rozwiązania tego problemu. Ponadto jeśli w czytanym materiale stale napotykasz słowa, których znaczenia nie znasz lub nie jest ono do końca jasne, koncentracja stopniowo pogarsza się. Tok myśli, którym próbujesz podążać, poprzerywany jest z powodu luk w zrozumieniu. Niezakłócone absorbowanie informacji, bez czającego się lęku przed błędnym zrozumieniem, jest konieczne, jeśli czytanie ma być efektywne. Analiza słownictwa oraz ćwiczenia zamieszczone w niniejszej książce mają na celu pomóc w przezwyciężeniu tej trudności.

Gdy trafisz na słowo, którego nie rozumiesz, po prostu podkreśl je i czytaj dalej.

Przybliżone znaczenie można zazwyczaj wywnioskować z kontekstu zdania. Po skończeniu rozdziału lub lektury w danym dniu możesz przeprowadzić "przegląd słownika" i sprawdzić naraz wszystkie nieznane wyrazy.

Materiał trudny pod względem pojęciowym

Pokonanie tego problemu przysparza nieco więcej kłopotów. Pojawia się on zazwyczaj w przypadku podręczników akademickich. Najlepszym sposobem jest "wielokrotne czytanie" tekstu z wykorzystaniem informacji na temat wskaźnika, zawartych w rozdziale 6. Przemykanie, przeszukiwanie, strukturę paragrafu i wstępne przeglądanie omówiono dokładnie w rozdziałach 9,14 i 15 oraz w książce Rusz głową.

Nieodpowiednia szybkość czytania

Jest ona wynikiem systemu nauczania. Dając dzieciom ważny lub trudny tekst, często każe się im czytać go powoli i dokładnie. W ten sposób powstaje błędne koło, ponieważ im wolniej się czyta, tym mniej się rozumie, co sprawia, że

materiał wydaje się jeszcze bardziej skomplikowany. W końcu dochodzi do zupełnego zniechęcenia i, załamani, często rezygnujemy z czytania.

Jeśli twoje zrozumienie i koncentracja są słabe, być może właśnie to stanowi problem, tak więc w przypadku trudnego materiału zmieniaj tempo, starając się posuwać raczej szybciej niż wolniej, a być może osiągniesz znaczną poprawę. Ucząc się przyspieszać i wyrównywać tempo, uzyskasz nad nim kontrolę i będziesz mógł dobierać odpowiednią szybkość, zależnie od materiału, pory dnia, zasobu energii oraz wewnętrznego czy zewnętrznego środowiska.

Niewłaściwe nastawienie psychiczne

Oznacza to po prostu, że aktywność twojego umysłu nie została skierowana na materiał, który będziesz czytał. Możesz na przykład nadal myśleć o sprzeczce, która miała miejsce w biurze, albo o wieczornym spotkaniu ze znajomymi.

Musisz postarać się “odrzucić" niepotrzebne myśli, które przelatują ci przez głowę, i skupić się na temacie lektury. Jeśli to nie pomoże, przerwij na chwilę czytanie i świadomie poukładaj to, co kłębi się w twoim umyśle. Aby efekt takiego działania był jeszcze lepszy, warto sporządzić szybką, dwuminutową mapę myśli (patrz rozdział 13) na temat, który właśnie zgłębiasz, aby przypomnieć sobie wiadomości i silniej nastawić się na to, co masz robić. Kwestia psychicznego nastawienia omówiona zostanie bardziej szczegółowo w rozdziale 19.

Zła organizacja

Jest to problem bardziej powszechny, niż nam się wydaje. Prawdą jest, że zanim zabierzemy się do lektury, wola nasza musi stoczyć prawdziwą bitwę. Wymaga to niemalże podbiegnięcia do biurka, aby nabrać wystarczającego rozpędu i rzeczywiście przy nim zasiąść. Kiedy już nam się to uda i rozpoczniemy lekturę, okazuje się, że nie mamy ołówka, notatnika, okularów i wielu innych rzeczy; z tego powodu przerywamy koncentrację i idziemy po te przedmioty.

Rozwiązanie jest proste: zanim przystąpisz do czytania, upewnij się, że masz pod ręką wszystkie potrzebne materiały (patrz rozdział 5).

Brak zainteresowania

Jest to najczęściej problem studentów i osób biorących udział w szkoleniach; poświęcamy mu podczas kursów szybkiego czytania szczególną

uwagę. Pierwszym krokiem powinno być przejrzenie zagadnień poruszonych w tym rozdziale, gdyż brak zainteresowania jest często związany z innymi trudnościami. Na przykład trudno utrzymać zrozumienie, gdy stale je zakłócają braki w słownictwie, tekst jest zawiły, nachodzą nas różne myśli i nie mamy przy sobie niezbędnych materiałów.

Gdy po uporaniu się z tymi kwestiami twoje zainteresowanie nadal pozostawia wiele do życzenia, powinieneś przeanalizować swój osobisty stosunek do tekstu.

Po pierwsze, upewnij się, że stosujesz odpowiednią technikę (patrz: “Mind Map Organiczna Technika Studiowania" opisana w rozdziale 19).

Jeśli to nie pomoże, spróbuj podejścia “surowego krytyka". Zamiast czytać materiał tak jak zazwyczaj, rozzłość się na niego za to, że sprawia ci tyle kłopotów, i spróbuj zanalizować go dokładnie, koncentrując się zwłaszcza na jego słabych stronach. Zauważysz, że stopniowo tekst interesuje cię coraz bardziej, podobnie jak wtedy gdy słuchasz uważnie argumentów osoby, której nie darzysz szczególną sympatią, i masz ochotę ostro zaoponować!

Brak motywacji

Jest to osobny problem, często wynikający z niedostatecznego zdefiniowania celów lektury. Po przeanalizowaniu powodów, z jakich czytasz daną książkę lub artykuł, motywacja może podnieść się automatycznie. Możesz także dojść do wniosku, że nie ma potrzeby czytać danej pozycji. Jeśli twoje rozumowanie jest słuszne, robienie tego rzeczywiście może nie mieć sensu, lecz upewnij się, że tak jest naprawdę!

RUMAK ZWANY KONCENTRACJĄ

W ciągu 25 lat spędzonych na podróżowaniu po całym świecie z wykładami na temat szybkiego czytania odkryłem, że dosłownie 99,9 proc. ludzi przyznaje się do kłopotów z koncentracją. Manifestują się one najczęściej okresami marzeń na jawie, występującymi mniej więcej co 30,40 minut. Po raz kolejny nauczono nas postrzegać w złym świetle coś, co samo w sobie jest dobre. Gdy mózg po 30 lub 40 minutach oddaje się marzeniom, robi dokładnie to, co powinien - zarządza przerwę w najwłaściwszym momencie.

W większości przypadków nie jest to więc kwestia utraty koncentracji, ale oderwania się od pracy wtedy, gdy powinieneś to zrobić.

Zastanówmy się jednak, co rzeczywiście dzieje się, kiedy czytając książkę "tracisz koncentrację", a naprawdę przebiega to tak: koncentrujesz się na kilku stronach książki, po czym koncentrujesz się na kimś, kto przechodzi obok, następnie koncentrujesz się znowu na paru linijkach albo stronach, potem koncentrujesz się na ptaku lądującym na drzewie za oknem, zaraz znów koncentrujesz się na książce, z kolei koncentrujesz się na swoim paznokciu, dalej ponownie koncentrujesz się na książce, po czym koncentrujesz się na marzeniu i jeszcze raz koncentrujesz się na książce.

Przez cały ten czas KONCENTROWAŁEŚ SIĘ!

Problem nie leży więc w koncentracji, ponieważ stale byłeś w stu procentach skoncentrowany. Chodzi raczej o jej ukierunkowanie i skupienie.

Koncentrację można porównać do dzikiego rumaka, którego jesteś jeźdźcem. Rumak ten najczęściej galopuje przed siebie tam, gdzie sam uzna za stosowne. Twoim zadaniem, jako doskonałego jeźdźca (czytelnika), jest zapanować nad rumakiem koncentracji, nadając mu kierunek, którym jest lektura.

PODSUMOWANIE

1. Problemy z koncentracją nie są spowodowane dziedzicznymi brakami, lecz niepełną edukacją w dziedzinie czytania.

2. Koncentracja jest jak rumak, który niesie cię na swoim grzbiecie. Od ciebie zależy, czy staniesz się dobrym jeźdźcem.

Rozwijanie zaawansowanych umiejętności szybkiego czytania

PLAN DZIAŁANIA

1. Co 30-60 minut rób sobie przerwy, aby poprawić koncentrację i zapewnić oczom oraz mózgowi niezbędny odpoczynek.

2. Wzbogać swoje słownictwo (patrz rozdziały 16,17 i 18). Wpłynie to na poprawę szybkości czytania i zrozumienia.

3. Sprawdź, czy szybkość czytania jest odpowiednia do tekstu.

4. Upewnij się, że przed rozpoczęciem czytania postawiłeś sobie właściwe cele.

5. Postaraj się należycie zorganizować swoje miejsce pracy.

6. Użyj dowolnej metody, aby podnieść poziom zainteresowania i motywacji.

7. Nadal ćwicz użycie wskaźnika w celu poprawienia koncentracji i zrozumienia.

ZAPOWIEDZ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Teraz, gdy w szybkim tempie doskonalą się twoje zdolności wizualne, a rumak koncentracji znajduje się pod kontrolą, gotów jesteś przejść do części czwartej pt. Rozwijanie zaawansowanych umiejętności szybkiego czytania.

Nauczysz się techniki szybkiego czytania i myślenia, znanej jako »nóż mózgu szwajcarskiej armii", tworzenia map myśli oraz wykorzystania znajomości struktury akapitu do zwiększenia szybkości i zrozumienia. Uzupełniłem je informacjami o technice wstępnego przeglądania. Otrzymasz również klucz otwierający twoje zasoby słownictwa - jeden z głównych czynników pełnego czytelniczego sukcesu.

CZĘŚĆ IV - ROZWIJANIE ZAAWANSOWANYCH UMIEJĘTNOŚCI SZYBKIEGO CZYTANIA

13. MIND MAPPING® - NOWY WYMIAR MYŚLENIA I SPORZĄDZANIA NOTATEK

Przez stulecia rodzaj ludzki notował i zapisywał w następujących celach: zapamiętywanie, porozumiewanie się, rozwiązywanie i analiza problemów, twórcze myślenie oraz streszczanie. Wykorzystywano do tego zdania, wykazy, słowa, analizę, logikę liczby i zapis w jednym kolorze.

Chociaż niektóre z tych sposobów wydają się całkiem dobre, wszystkie bazują na myśleniu, które - jak już wiesz - stanowi domenę lewej półkuli. Kiedy zaczniesz używać tych niezbędnych elementów w połączeniu z rytmem, rozmiarami, kolorem, przestrzenią i wyobraźnią, zauważysz znaczną poprawę wszystkich umysłowych możliwości, a twój mózg zacznie objawiać swoją prawdziwą wielkość.

WSTĘP

Jak częsty jest widok “pilnego studenta" starającego się nie opuścić żadnego słowa wypowiadanego przez nauczyciela czy wykładowcę i sumiennie zapisującego wszystko w swoim zeszycie? Jest to obrazek całkiem częsty, lecz zachowanie takie niesie wiele negatywnych skutków. W niniejszym rozdziale wyjaśnię wady zwykłego robienia notatek i przedstawię mapę myśli, rewolucyjną technikę notowania.

WADY ZWYKŁEGO ROBIENIA NOTATEK

Po pierwsze, osoba całkowicie pochłonięta zapisywaniem wszystkiego jest jak czytelnik, który nie dokonuje wstępnego przeglądu tego, z czym ma się zapoznać - będzie widział pojedyncze drzewa, lecz nie zobaczy całego lasu (toku rozumowania).

Po drugie, zajmowanie się przez cały czas notowaniem uniemożliwia obiektywną i nieprzerwaną, krytyczną analizę i ocenę treści. Często także powoduje, że informacje omijają umysł, podobnie jak w przypadku sekretarki, która może przepisać powieść od początku do końca i nie mieć najmniejszego pojęcia, jaka była jej treść.

Po trzecie wreszcie, ilość poczynionych w ten sposób notatek bywa tak ogromna (zwłaszcza wraz z dodatkowymi notatkami z książek), że gdy przyjdzie do ich “przeglądania", student odkrywa, iż prawie wszystkie musi zrobić od nowa.

Prawidłowe notowanie nie polega na niewolniczym śledzeniu wszystkiego, co zostało powiedziane lub napisane; jest to proces selekcji, która powinna zminimalizować liczbę zapisywanych słów i maksymalizować ilość informacji, jaką na podstawie tych słów można sobie przypomnieć.

Pomogą ci w tym słowa-klucze. Słowo-klucz jest to wyraz, który obejmuje szeroki zakres znaczeń. Przywołanie go sprawia, że znaczenia uwalniają się (patrz rys. 13).

Wybór słowa-klucza jest łatwy. Pierwszy krok to wyeliminowanie wszystkiego, co stanowi zbędny opis, tak abyś napotkawszy w tekście naukowym następujące zdanie: “Ostatnio ustalono, że prędkość światła wynosi 186,00 mil na sekundę", nie zapisywał go w całości, lecz streścił następująco: “prędkość światła = 186,00 mil/sek."

Należy pamiętać, aby słowa-klucze, na podstawie których będziemy

przypominać sobie informacje, wywoływały właściwy rodzaj skojarzeń. Z tego powodu wyrazy takie jak “piękny" czy “przerażający", będąc obrazowe, są jednocześnie zbyt ogólne. Posiadają wiele innych znaczeń, które mogą nie mieć nic wspólnego z tym, co chcesz zapamiętać.

Poza tym jako słowo-klucz wybieraj to, które odpowiada właśnie tobie, a nie takie, które ktoś inny uważa za odpowiednie. W wielu przypadkach słowa-klucze nie muszą być brane bezpośrednio z treści czytanego materiału. Najlepsze jest słowo, które ustalasz sam i które najpełniej ujmuje cudze myśli.

Gdy poćwiczysz użycie słów-kluczy, będziesz zdumiony, o ile więcej informacji można pomieścić na kawałku kartki.

MAPA MYŚLI (MIND MAP®) - NOWY WYMIAR W ROBIENIU NOTATEK

W mapie myśli posługujesz się potencjałem swojego umysłu: zdolnością pamięci do kojarzenia i tworzenia wyobrażeń; słowami, liczbami, wykazami, następstwem, logiką i analizą dzięki lewej półkuli; kolorem, obrazem, rozmiarami, rytmem, marzeniami, gestalt (obraz całości) i świadomością przestrzeni - domenami półkuli prawej; umiejętnością oczu postrzegania i przyswajania; sprawnością rąk potrafiących skopiować to, co widzą oczy, oraz predyspozycją całego umysłu do organizowania, przechowywania i przypominania tego, czego się nauczyłeś.

Na mapach myśli zamiast zapisywać to, co pragniesz zapamiętać, w postaci zwykłych zdań lub wykazów, umieszczasz w centrum strony rysunek (wspomaga on koncentrację i pamięć), a następnie - w ustalonej kolejności - wyprowadzasz rozgałęzienia dookoła tego rysunku, korzystając ze słów i rysunków - kluczy. Podczas rysowania mapy (“kartografowania") twój mózg tworzy zintegrowany obraz całego, studiowanego przez ciebie intelektualnego terytorium.

Zasady tworzenia mapy myśli są następujące:

1. Kolorowy rysunek umieszczamy w centrum.

2. Główne idee przedstawiamy w postaci odgałęzień wychodzących ze środka.

3. Główne pojęcia powinny być zapisane większymi literami niż zagadnienia drugorzędne.

4. Na danej linii piszemy tylko jedno słowo. Każdy wyraz ma olbrzymią liczbę skojarzeń; reguła ta daje twojemu mózgowi większą swobodę ich tworzenia.

5. Używamy liter drukowanych (małych albo dużych lub ich kombinacji).

6. Słowa piszemy na liniach (dzięki temu obraz, który ma zapamiętać mózg, jest wyraźniejszy).

7. Linie muszą się ze sobą łączyć (pomaga to w tworzeniu skojarzeń). Każda z połączonych linii powinna mieć taką samą długość jak znajdujące się nad nią słowo lub rysunek; pomaga to w kojarzeniu i zaoszczędza miejsca.

8. Umieszczamy tyle rysunków, ile się zmieści (w ten sposób angażujemy do pracy cały mózg i ułatwiamy sobie zapamiętanie; umieszczony na mapie

rysunek wart jest tysiąca słów).

9. Gdziekolwiek się da, różnicujemy wielkość umieszczanych napisów i rysunków (to, co się wyróżnia, łatwiej jest zapamiętać).

10. Używamy numerów i oznaczeń w celu uporządkowania zagadnień i przedstawienia powiązań.

11. Do oznaczania i łączenia korzystamy ze strzałek, symboli, liczb, liter, rysunków, kolorów, różnicowania rozmiarów oraz obrysowywania.

Tablica VI w części zawierającej kolorowe rysunki przedstawia mapę podsumowującą trzydniowy kurs treningu umysłu i tworzenia map myśli. Mapa została wykonana przez pewnego ojca, który był jednocześnie dyrektorem przedsiębiorstwa. Wykorzystał on tę samą mapę do streszczenia kursu dla siebie, opowiedzenia o nim żonie, dzieciom i współpracownikom.

Rysunek w centrum przedstawia integrację umysłu i ciała. Odgałęzienia, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, począwszy od ćwiczeń na godzinie 9, podsumowują główne elementy kursu.

Rysunki stanowią bardziej obrazową pomoc w zapamiętywaniu niż słowa.

Jak widać, mapa myśli przedstawiająca trzydniowy kurs, przydaje się nie tylko jako podsumowanie wszystkiego, co było omawiane, ale może także stanowić podstawę wypowiedzi na jego temat.

Mapa staje się tutaj odzwierciedleniem twoich własnych procesów myślowych, które umożliwią ci następnie komunikowanie się z innymi, będąc ukoronowaniem cyklu szybkiego i rozszerzonego czytania.

Właściwie wykorzystywana mapa myśli przynajmniej trzykrotnie podniesie skuteczność czytania i uczenia się, zwiększy ogólną efektywność tych czynności i zaoszczędzi ci mnóstwo czasu.

PODSUMOWANIE

1. Mapa myśli jest niezwykle skuteczną techniką rysunkową, która zaprzęga do działania obie półkule mózgu i jest kluczem odblokowującym prawdziwy potencjał twojego umysłu.

2. Mapę myśli stosować można jako pomoc w czytaniu, studiowaniu i nauce, poprawia ona efekty tego, co robisz we wszystkich aspektach.

PLAN DZIAŁANIA

Proponuję interesujące ćwiczenie: spróbuj przeczytać szczegółowo mapę myśli dotyczącą kursu treningu umysłu i tworzenia map myśli, aby przekonać się, jak wszechstronne podsumowanie (zrozumienie) możliwe jest dzięki notatkom zajmującym jedną tylko stronę.

1. Teraz, gdy poznałeś już technikę “kartografowania", powróć do sprawdzianów z rozdziałów l, 4,6,8 i 10. Wybierz dla nich słowa-klucze i sporządź dla każdego osobną mapę. W ten sposób sprawdzisz swoje umiejętności szybkiego czytania, ulepszysz technikę robienia notatek i tworzenia map myśli, utrwalając podstawowe wiadomości z dziedziny działania mózgu, psychologii, sztuki i nauki.

2. Po przeczytaniu sprawdzianów znajdujących się w dalszych częściach Podręcznika szybkiego czytania zawsze je przejrzyj i podkreśl główne myśli i słowa-klucze. Następnie do każdego artykułu wykonaj mapę.

3. Dzisiejsze czytanie zakończ przeglądem starych notatek ze szkoły lub innych źródeł, zobacz, ile z nich było zupełnie zbędnych, ile czasu mogłeś zaoszczędzić pisząc je, a potem odczytując. Wiele osób odkrywa, że naprawdę potrzebnych było tylko około 10 proc. Przeglądając stare notatki i książki, pamiętaj o użyciu wskaźnika i ćwiczeniach przyspieszających tempo czytania.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Następny rozdział umożliwi ci rozszerzenie wiedzy na temat słów--kluczy o technikę prowadzenia analizy struktury akapitów. Pomoże ci to w dalszym ciągu podnosić szybkość i stopień zrozumienia.

14. ZNAJOMOŚĆ STRUKTURY AKAPITU ZWIĘKSZA SZYBKOŚĆ CZYTANIA I ZROZUMIENIE

Poprzez poznanie układu części udaje nam się lepiej pojąć strukturę całości. Znajomość struktury całości zwiększa twoją zdolność przyswajania i rozumienia.

WSTĘP

W rozdziale 9 poznaliśmy czynność zwaną przemykaniem, podczas której pewne wybrane uprzednio części materiału oglądane są w celu zyskania ogólnego rozeznania. Teraz omówimy strukturę akapitu, co umożliwi ci wykorzystanie w praktyce technik przemykania.

Akapity objaśniające

Są to akapity, w których autor wyjaśnia określoną ideę lub pogląd. Na ogól nietrudno je rozpoznać i dosyć łatwo zrozumieć. Jedno lub dwa początkowe zdania w akapicie objaśniającym dają ogólne pojęcie o tym, czego dotyczy wyjaśnienie lub omówienie, końcowe zdanie (albo dwa) zawierają wynik lub wniosek, natomiast w środku paragrafu znajdują się szczegóły. Zależnie od celu twojej lektury, możesz więc podczas wstępnego przemykania skierować uwagę na odpowiednią część akapitu.

Akapity opisowe

Paragrafy opisowe zazwyczaj rozszerzają zagadnienie lub rozwijają idee, które zostały wcześniej przedstawione. Mają one najczęściej wzbogacić tekst i z tego powodu są zazwyczaj mniej istotne niż te, które wprowadzają główne elementy. Oczywiście istnieją wyjątki, kiedy istotny jest opis osoby lub obiektu, lecz w takich wypadkach jest się najczęściej tego świadomym i można odpowiednio ukierunkować uwagę.

Akapity łączące

Służą one do łączenia innych ustępów. Z tego powodu często zawierają kluczowe informacje, gdyż podsumowują to, co je poprzedzało, oraz to, co ma nastąpić. Przykład: “Wyjaśniona powyżej teoria ewolucji zostanie teraz umieszczona w kontekście najnowszych osiągnięć w dziedzinie biochemicznych badań genetycznych". W tym krótkim zdaniu otrzymujemy nadzwyczajnie dużą ilość informacji, które obejmują zawartość czytanej właśnie części materiału. Akapity łączące mogą być więc bardzo przydatne jako wskazówki podczas przeglądania wstępnego i powtórkowego.

STRUKTURA I ROZMIESZCZENIE AKAPITÓW

W jaki sposób znajomość struktury i rozmieszczenia akapitów w tekście wykorzystać można do poprawy efektywności czytania?

Najważniejszą sprawą jest uświadomienie sobie, że w artykułach z gazet i czasopism kilka pierwszych i ostatnich ustępów zawiera zazwyczaj najistotniejsze informacje, natomiast w środkowych z reguły znajdują się szczegóły. Jeśli czytany przez ciebie materiał jest tego typu, podczas przemykania skoncentruj się na akapitach początkowych i końcowych.

Inni znów autorzy na wstępie “rozkręcają się", zanim dotrą do sedna swojej wypowiedzi, które pojawia się w trzecim lub czwartym ustępie. W takich przypadkach powinieneś się najpierw skupić właśnie na tej części tekstu.

Istnieją dwie “gry" dotyczące struktury akapitów, które wydatnie pomogą ci w zrozumieniu i utrzymaniu zainteresowania.

W pierwszej należy podczas czytania dla każdego paragrafu wymyślić słowo służące zapamiętaniu jego tematu głównego oraz osobny wyraz dla tematu drugorzędnego. Ćwiczenie to zmusza cię do ciągłego zaangażowania w lekturę i myślenia o tym, co czytasz. Następnie powinieneś starać się rozwinąć umiejętność wyszukiwania takich słów, nie przerywając z tego powodu toku czytania.

Korzystając ze słów-kluczy, zwłaszcza w postaci mapy myśli, możliwe jest zapamiętanie szczegółów całej książki. Słowa te, w połączeniu z rysunkami, stanowią podstawowe części składowe mapy.

Druga “gra" z akapitami polega na tym, żeby w trakcie czytania paragrafu powiązać pierwsze zdanie z resztą. Zadaj sobie pytanie, czy ma ono charakter wprowadzający, przejściowy, streszczający czy też tak naprawdę nie ma nic wspólnego z tym, co jest napisane dalej.

PLAN DZIAŁANIA

1. Przeprowadź pierwszą grę przynajmniej z czterema akapitami.

2. Przeprowadź drugą grę przynajmniej z czterema akapitami.

3. Używając wskaźnika, przejrzyj wstępnie kolejny rozdział.

4. Zanim przejdziesz dalej, przeczytaj kilka różnych tekstów, aby przećwiczyć rozpoznawanie typów akapitów.

ZAPOWIEDZ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Znajomość przedstawionych powyżej zagadnień umożliwi ci analizę czytanego materiału. Następny rozdział jeszcze bardziej wzmocni twoją zdolność postrzegania całości.

.

15. PRZEGLĄDANIE WSTĘPNE - TWÓJ UMYSŁOWY REKONESANS

Jeśli chcesz poznać teren, najpierw zapoznaj się z mapą.

WSTĘP

W rozdziale tym przechodzimy do idei, o której wspominałem już wielokrotnie: wstępnego przejrzenia materiału przed rozpoczęciem czytania. Celem wstępnego przejrzenia jest ustalenie w swoim umyśle struktury, w której będzie on mógł z łatwością umieszczać pomniejsze szczegóły, co natychmiast powinno poprawić zrozumienie całości.

JAKO SWÓJ WŁASNY ZWIADOWCA

Osobę przeprowadzającą wstępny przegląd porównać można do zwiadowcy, który wyprzedza wojsko, aby ustalić topografię terenu, pozycję wroga i obszary taktycznej przewagi. Armii łatwiej jest poruszać się na obcym terytorium, gdy zna główne punkty odniesienia; tak samo umysłowi łatwiej jest zaatakować i zrozumieć informacje, jeśli posiada wskazówki, którymi może się kierować.

Powinieneś przeprowadzić wstępny przegląd każdego materiału, który zamierzasz przeczytać, bez względu na to, czy są to listy, sprawozdania, powieści czy artykuły. We wszystkich przypadkach przyspieszy to lekturę i poprawi zrozumienie, ponieważ nie będziesz się co chwila potykał o rzeczy nieznane, lecz ułożysz części w ogólny obraz.

Twoja metoda wstępnego przeglądania powinna łączyć w sobie elementy wspomniane w rozdziale 9 (na temat przemykania) i 14 (o strukturze akapitu). Innymi słowy, opanujesz materiał szybciej i z lepszym skutkiem, gdy wyselekcjonujesz te obszary, które najprawdopodobniej zawierają najistotniejsze informacje. Dokonując wstępnego przeglądu zawsze korzystaj z ulubionej techniki wspomagania wskaźnikiem. Opisana tutaj idea wstępnego przeglądania ma zastosowanie ogólne.

STRATEGIE WSTĘPNEGO PRZEGLĄDANIA

Następujące zajęcia “aktywnego czytania" mają na celu uzyskanie lepszego nastawienia psychicznego; twoje cyklopowe oko podczas wstępnego przeglądania skuteczniej będzie wyszukiwać potrzebne informacje, a cały proces stanie się bardziej przyjemny.

1. Zastosuj to, co już wiesz

Kiedy ustalisz to, co już wiesz na dany temat, często okazuje się, że jest tego więcej, niż ci się wydawało! Mnóstwo osób błędnie przyjmuje, że autor jest ekspertem, podczas gdy w rzeczywistości czytelnik wie tyle samo lub więcej niż on. Zanim rozpoczniesz lekturę, zawsze wykonaj szybko mapę myśli obrazującą swoją wiedzę na dany temat. Wiedzę tę możesz następnie wykorzystać, aby powiązać ją z informacjami z książki i móc zadawać właściwe pytania.

2. Wejdź w interakcję z autorem

Czytanie nie powinno być jednostronne, ma stanowić konwersację między tobą a umysłem, który stworzył tekst. Niezwykle istotne jest, aby wchodzić w interakcję z każdym czytanym materiałem, zapisując pytania i komentarze na marginesie książki lub na osobnej kartce.

3. Bądź detektywem

Staraj się przewidzieć, co następnie pojawi się na kartkach, jaki “plan akcji" ustalił sobie autor. Spróbuj być zawsze krok do przodu w rozwiązywaniu informacyjnego puzzla, z którym się zapoznajesz.

PODSUMOWANIE

Nazwa “wstępne przeglądanie" jest dokładnym opisem wykonywanej czynności, to znaczy uprzedniego obejrzenia tekstu. Gdy umożliwisz mózgowi wcześniejsze zobaczenie druku, drugie przejście będzie bardziej efektywne.

PLAN DZIAŁANIA

1. Przeglądaj wstępnie wszystko, co będziesz czytał w ciągu najbliższych dwóch tygodni, zwróć uwagę, ile możesz się dzięki temu dowiedzieć i o ile lepiej pozwala ci to zrozumieć tekst, kiedy czytasz go po raz drugi.

2. Ćwicz poznane techniki wstępnego przeglądania na książce, skorzystaj jednocześnie z zaawansowanej techniki wodzenia wskaźnikiem do przeczytania całej książki w czasie krótszym niż dziesięć minut.

3. Przejrzyj wstępnie kolejne trzy rozdziały dotyczące rozwijania zasobów słownictwa.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Jedną z przeszkód szybkiego czytania jest ograniczona znajomość słownictwa. Następny rozdział informuje, w jaki sposób rozszerzyć ją do rozmiarów, które wcześniej wydawały ci się nieosiągalne.

16. ROZWIJANIE SŁOWNICTWA - CZ. I: PRZEDROSTKI

Wzbogacanie słownictwa jest, historycznie rzecz ujmując, jednym z najważniejszych czynników podnoszących poziom ludzkiej inteligencji.

WSTĘP

Zapoznawszy się z funkcjonowaniem systemu oko-mózg, teorią ruchów oczu i głównymi problemami związanymi z czytaniem, przechodzimy do pierwszych trzech rozdziałów dotyczących słownictwa. Rozdział 16 podaje trzy rodzaje słownictwa i zawiera listę 58 przedrostków, które umożliwią poznanie znaczenia tysięcy słów.

ZNACZENIE SŁOWNICTWA

Posiadany zasób słów wskazuje, jaką ilość materiału dana osoba przyswoiła i przeczytała. Szkoły i uczelnie traktują więc testy ze znajomości słownictwa jako jedno z głównych kryteriów oceny kandydatów, a sukces lub niepowodzenie studenta często zależy od jego umiejętności właściwego rozumienia i używania słów.

Znaczenie słownictwa sięga oczywiście daleko poza świat akademicki: biznesmen władający szerszym zakresem słów niż jego kontrahenci natychmiast zyskuje przewagę, a osoba, która podczas spotkań towarzyskich potrafi z łatwością zrozumieć cudze wypowiedzi i elokwentnie je komentować, zyskuje w oczach innych.

TRZY RODZAJE SŁOWNICTWA

Większość z nas posiada więcej niż jeden zasób słownictwa. Zazwyczaj mamy ich przynajmniej trzy. Po pierwsze, jest to słownictwo używane podczas rozmowy; w wielu przypadkach nie przekracza 1000 wyrazów (ocenia się, że język angielski składa się z ponad miliona słów).

Drugi zasób wykorzystujemy podczas pisania. Jest on zazwyczaj szerszy niż w języku mówionym, ponieważ na skonstruowanie zdań poświęcamy więcej czasu, a ponadto presja wywierana na piszącego jest mniejsza.

Największy zbiór stanowi zasób słownictwa przez nas rozpoznawanego - wyrazów, które słyszymy w rozmowie lub, widząc w tekście, rozumiemy, lecz sami ich nie używamy. Ideałem byłoby oczywiście, gdyby nasze słownictwo mówione i wykorzystywane podczas pisania dorównywało rozpoznawanemu, w praktyce zdarza się to jednak rzadko. Znaczne zwiększenie zawartości wszystkich trzech zasobów jest jednak możliwe.

SIŁA PRZEDROSTKÓW

Celem tego rozdziału jest zapoznanie cię z ponad 50 przedrostkami (literami, sylabami albo wyrazami umieszczanymi na początku słowa, przed jego rdzeniem). Wiele z nich dotyczy miejsca, przeciwstawienia lub ruchu. Ponieważ język polski (tak jak angielski) zawiera wiele elementów z łaciny i greki, wiele przedrostków pochodzi właśnie z tych języków.

Pogląd na znaczenie tych podstawowych cząstek wyrazów, pomogą ci zilustrować badania, jakie przeprowadziła na uniwersytecie stanu Minnesota dr Minninger. Ustaliła ona, że zaledwie 14 z nich stanowi klucz do zrozumienia znaczenia 14 tyś. słów! Odkryła również, że w wieku 25 lat rozwój słownictwa przeciętnego człowieka zaczyna zamierać. W tym okresie wynosi on około 95 procent, w ciągu pozostałych - być może nawet w wieku 75 lat -zyskujemy więc jedynie 5 proc. Poniżej przedstawiono owych 14 najczęstszych przedrostków i źródłosłowów tworzących ponad 14 tyś. tysięcy słów znajdujących się w podręcznym i około 100 tyś. w wielkim słowniku języka angielskiego.

Te “małe słowa o wielkiej mocy" wybrane zostały z szerszej listy. Następujący po nich wykaz początkowych członów wyrazów zawiera już polskie przykłady. Czytając ten oraz dwa kolejne rozdziały, zwracaj na nie uwagę i staraj się je zapamiętać.

14 wyrazów zawierających podstawowe przedrostki

Wyrazy	Przedrostek	Znaczenie	Zródłostów	Znaczenie
l.Precept (pojąć)	*pre-*	przed	*capere*	nakaz, nauka zrozumieć
2. Detain (przytrzymać)	*de-*	z dala, w dół	*tenere*	trzymać, zatrzymać
3. Intermittent (przerywany, sporadyczny)	*inter-*	między, wśród	*mittere*	przesyłać
4. Offer (przedtożyć, zaproponować)	*ob-*	naprzeciw	*ferre*	nosić
5. Insist (obstawać, nalegać)	*in-*	w, ku	*stare*	stać
6. Monograph (monografia)	*mono-*	pojedynczy	*graphein*	pisać

11. Reproduction *re-* ponownie *Ducere* prowadzić
(reprodukcja) *pro-* naprzód, dla

12. Indisposed *in-* nie *ponere* umieścić
(niedysponowany, *dis-* brak, rozdzielenie niechętny)

13. Over-sufficientoz>er- ponad *Facere* robić
(ponadmiarowy) *sub-* pod

14. Mistranscribe *mis-* źle *Scribere* pisać

(blednie skopiować) *trans-* poprzez

58 przedrostków
Przestudiuj dokładnie poniższą listę; zawiera ona klucz do tysięcy nieznanych słów. Opis metody najskuteczniejszego jej zapamiętania oraz podobnych wykazów z rozdziałów 17 i 18 znajduje się w książce *Pamięć na zawalanie* autorstwa Tony Buzana.
G = pochodzi z greki, Ł = z łaciny

Człon	Oznacza	Przykład
a-, an- (G)	zaprzeczenie,	
	brak jakiejś cechy	anaeroby, asymetria
aero- (G)	powietrze, latanie	aeroplan, aeronauta
alo- (G)	inny	alopatia
aro/i- (G)	dwa, dookoła	amfiboliczny, amfiteatr
ante- (Ł)	uprzedniość,	
	wcześniejsza faza	antenat, antecedens
anti-, anty- (G)	przeciwstawienie,	
	zwalczanie	antidotum, antytoksyna
apo- (G)	od	apostata, apogeum
archi- (G)	główny, naczelny	archikatedra, architraw
arcy- (G)	wybitnie,	
	pierwszeństwo	arcykapłan, arcymistrz
auto- (G)	sam, własny	automat, autokrata
bi- (Ł)	dwu, podwójnie	biennale, bicykl, bigamia
de-, dez- (Ł)	odwrotność,	
	przeciwieństwo,	decentralizacja

inrra-, infro- (Ł)	wewnątrz, do wewnątrz	introwertyk
izo- (G)	jednakowy	izobara, izolinia
fcwa- (G)	pod, w dół	katarakta, katatonia
&o-, *kol-*	łącznie, wspólnie,	koalicja, koegzystencja
kom- (Ł)	razem	kompan
kontr(a)- (Ł)	przeciwieństwo,	
	czynność przeciwna	kontragitacja
kwadra-, kwadry- (L)	cztery	kwadrans, kwadryga
meta- (G)	po, poza,	
	wskazuje na następstwo	metabolizm, metafizyczny
	lub zmienność	
mono- (G)	jeden, pojedynczy	monotonny, monografia
mttfci- (Ł)	wiele, dużo	multimilioner
okta- (G)	osiem	oktawa, oktaedr
para- (G)	niby, prawie	parapsychologia,
		paraekumena
pery- (G)	wokói, koło	perymetr, perycykl
poli- (G)	wiele	poligamia, politechnika
post- (Ł)	po, następny, tylny	postscriptum,
		postimpresjonizm
prę- (Ł)	przed, najpierw	prehistoria, predyspozycja
pro- (Ł)	określa pozytywny	profrancuski,
	stosunek lub	proseminarium
	etap przygotowawczy	
prima- ,pryma- (Ł)	pierwszy, przodujący	primadonna, prymat
«- (Ł)	powtórzenie,	
	czynność przeciwstawna	reedycja, reakcja
retro- (Ł)	dot. przeszłości	retrospekcja

PODSUMOWANIE

1. Przeciętna liczba słów używanych podczas konwersacji wynosi tysiąc; ogółem do naszej dyspozycji mamy ponad milion wyrazów.

2. Spośród trzech zasobów słownictwa (wykorzystywanego w mowie, piśmie i rozpoznawanego) ten trzeci jest najobszerniejszy.

3. Wzbogacanie słownictwa podnosi poziom inteligencji.

4. Nauczenie się tylko kilku przedrostków pozwoli zrozumieć znaczenie mnóstwa nowych słów.

ĆWICZENIA NA OPANOWANIE SŁOWNICTWA

Poniższe ćwiczenia nie są jedynie testami ze słownictwa. W wielu przypadkach przedstawiono “skrócone" definicje wyrazów w celu zawarcia w nich podstawowego słowa określającego odpowiedni człon początkowy. Na początku każdego ćwiczenia umieszczono 15 słów, którymi uzupełnić należy luki w 15 zdaniach.

Wykonując zadanie, rozłóż na części składowe każde wybrane słowo, starając się odgadnąć znaczenie na podstawie jego struktury. Jako pomoc, miej pod ręką słownik.

W puste miejsce wpisz wybrany wyraz w odpowiedniej formie. Poprawność odpowiedzi sprawdź na stronie 241.

Ćwiczenie la

a. poliglota b. amfibie c. dyskredytacja d. koegzystencja e. biennale f. telekineza g. inherencja h. antypatia i. retrospekcja j. kontrasygnata k. tercet 1. autokrata i. paraekumena m. triumwirat n. impregnacja

1. Osoba, która sama dzierży nieograniczoną władzę, to ....

2............. to impreza artystyczna odbywająca się co dwa lub trwająca dwa lata.

3. Obszar nie zamieszkany, ale okresowo wykorzystywany przez człowieka nosi nazwę..........

4. .... oznacza wywieranie wpływu na bieg zdarzeń, na przykład poruszanie się przedmiotów samą tylko myślą, bez faktycznego oddziaływania.

5. Koalicja trzech osób zawiązana w celu sprawowania władzy to ....

6. .... jest to przynależność, nierozłączność.

7............ to nasycenie jednej substancji inną, na przykład uodparniającą na wilgoć.

8. Współistnienie określonych zjawisk lub organizmów nazywane jest ich ....

9. Utwór muzyczny na trzy glosy lub zespół złożony z trzech wokalistów nazywamy ....

10. .... osoby oznacza, że została ona skompromitowana lub utraciła zaufanie.

11. Jeżeli ważny akt państwowy wymaga............ oznacza to, że poza głównym

urzędnikiem zatwierdzającym musi zostać podpisany jeszcze przez drugą osobę.

12. Stworzenia przystosowane do życia zarówno w środowisku wodnym, jak i lądowym nazywamy ....

13. Odwoływanie się do stadiów wcześniejszych jakiegoś zjawiska lub faktów mających miejsce w przeszłości to ....

14........ oznacza osobę władającą kilkoma językami.

15. Odczuwanie w stosunku do kogoś wstrętu albo niechęci oznacza..........

Ćwiczenie Ib

a. intrawenalny b. autobiograf c. abdykować d. dekalog e. ateista f. polimorfizm g. uniformizacja h. izoterma i. monografia j. oktagon k. katakumba 1. hipertonia i. peryskop m. prominent n. hemiatrofia

1. Ktoś, kto nie wierzy w Boga, jest........

2. Praca naukowa poświęcona dokładnemu opracowaniu jednego zagadnienia lub życiorysu jednej osoby to ....

3. Dziesięcioro przykazań często nazywa się ....

4. Osoba odróżniająca się w danym środowisku to ....

5. Figura płaska, zawierająca osiem kątów i osiem boków, nazywana bywa

6. .... to zjawisko występowania w kilku różnych postaciach minerałów mających ten sam skład chemiczny.

7. .... oznacza grobowiec znajdujący się pod ziemią.

8. Osoba panująca, która .... zrzeka się sprawowanej władzy.

182

9. Zastrzyk podawany dożylnie to iniekcja ....

10. Osoba chorująca na nadciśnienie tętnicze cierpi na ....

11. Nadając czemuś jednolity kształt lub wygląd, dokonujesz ....

12. Zanik połowy narządu ciała to ....

13............ to urządzenie umożliwiające obserwację ponad polem widzenia osoby patrzącej, np. w łodzi podwodnej.

14. Linia łącząca na mapie miejsca mające taką samą temperaturę nazywa się ....

15. Termin .... oznacza osobę piszącą swój własny życiorys.

Ćwiczenie l c

a. metafizyczny b. anoreksja c. alochton d. chroniczny e. egzogamia f. dezintegracja g. antecedens h. diafragma i. subordynacja j. predylekcja k. antidotum 1. pentametr i. introwertyk m. peryhelium n. homogenizacja

1. Przegroda, membrana oddzielająca dwa obszary nazywa się ....

2. Określenie.......... odnosi się do tego, co niematerialne, ponadzmysłowe, będące poza światem fizycznym.

3. Jeśli w sposób sztuczny wytworzymy jednolitą, trwałą mieszaninę z dwóch albo większej liczby składników, dokonamy ich ....

4. Spowodowany chorobą brak apetytu nazywa się ....

5.......... to inna nazwa odtrutki.

6. Przybysz, ktoś pochodzący z zewnątrz nazwany jest ....

7. Punkt orbity, w którym planeta lub kometa znajduje się najbliżej Słońca, to ....

8. Stan, który trwa bardzo długo, jest przewlekły, nazywamy ....

9. W poezji wers składający się z pięciu stóp to ....

10. Jeśli ktoś jest skłonny do zamykania się w sobie i skupiania uwagi głównie na własnych przeżyciach, oznacza to, że jest ....

11. Zdarzenie, fakt, który poprzedza stan obecny, nazywamy ....

12 .... oznacza szczególną skłonność lub upodobanie do czegoś.

13. Gdy coś rozpadło się na części składowe, to nastąpiła ....

14. Jeśli podporządkowujesz się dyscyplinie służbowej i posłusznie wypełniasz polecenia przełożonych, to cechuje cię ....

15. Zwyczaj zawierania małżeństw między członkami różnych grup społecznych nazywany jest ....

Ćwiczenie znajomości przedrostków

Wybierz jedną z poprzednich części Podręcznika szybkiego czytania i podkreśl w niej wszystkie cząstki początkowe, które uda ci się znaleźć. Powinny pojawiać się one przynajmniej w jednym na sto wyrazów. Powtórz tę czynność po zapoznaniu się z dwoma kolejnymi rozdziałami, obejmując w swoim obszarze poszukiwań także przyrostki i źródłosłowy.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Opanowawszy tysiące słów zawierających przedstawione w niniejszym rozdziale człony początkowe wyrazów, jesteś gotów dołączyć do nich przyrostki.

17. ROZWIJANIE SŁOWNICTWA -CZ. II: PRZYROSTKI

Korzystanie w szerszym zakresie ze złożonych i wyszukanych struktur językowych oraz tworzących je elementów to jedna z cech określających ewolucyjny rozwój. Kształcenie umiejętności w tej dziedzinie jest twoim naturalnym prawem, obowiązkiem, a ich opanowanie daje wiele korzyści. Przyznaj to. Zaakceptuj. I do dzieląl!

WSTĘP

W rozdziale 16 poznałeś 58 przedrostków, których znajomość mogłeś następnie sprawdzić dzięki zamieszczonym ćwiczeniom. Ten element budujący słownictwo powinieneś więc mieć już opanowany, zwłaszcza jeśli korzystałeś z informacji uzyskanych do tej pory dzięki Podręcznikowi szybkiego czytania. Gotów jesteś wykonać kolejny krok na tej drodze: poznać niektóre przyrostki (litery i sylaby występujące po rdzeniu lub po innym przyrostku). Tak jak w poprzednim rozdziale, przekonasz się, że większość z nich pochodzi z łaciny i greki.

SIŁA PRZYROSTKÓW

Przedstawię teraz przyrostki, z których wiele określa cechy lub dotyczy zmiany jednej części mowy na inną (np. przymiotnika na przysłówek).

46 przyrostków

Przyrostek	Oznacza	Przykład
-acja, -icja	czynność lub stan czegoś	kondycja, tolerancja
-ancja, -encja, -ycja *-ani*	cecha lub działanie osoba wykonująca czynność	tolerancja dewiant, gwarant
-arium, -ońum	miejsce	terrarium, akwarium
-awy -aż	wykazujący podobieństwo czynność lub stan	czerwonawy kabotaż, sabotaż
-enia, -oza	stan, choroba	neurastenia, skleroza
-eństwo, -ijstwo	stan lub okres życia	dzieciństwo

-ik, -yk, -arz, -ysta	osoba zajmująca się czymś	muzyk, artysta, lekarz
-ika, -yka	nauka, zagadnienie	matematyka, tektonika
-ina	substancja chemiczna	kreatynina,
		melanina
-ista	cecha osoby	konformista,
		pesymista
-izm	cecha lub doktryna	socjalizm.
		realizm
-knie, -lnie, -lo - logia	cecha (przysłówek) dziedzina wiedzy	pięknie, wesoło geologia, teatrologia
-mętna	mierzenie	geometria
-ński, -ecki	pochodzenie, natura czegoś	irański,
		grecki,
		chrześcijański
-oid	podobieństwo	planetoid
-OT	osoba wykonująca	
	jakąś czynność,	mentor,
	odznaczająca się jakąś cechą	egzekutor
-ość	cecha, stan	lojalność,
		wdzięczność
-owiec	osoba zajmująca się czymś	sportowiec,
		naukowiec
-tek, -tko, -tko	zdrobnienie	żyjątko
-ura	siedziba, instytucja	prokuratura,
		delegatura
-yczny, -ycznie	dotyczący czegoś	klasyczny,
		fizyczny
-żon	instrument, urządzenie	Puzon

5............ jest to osoba, która pracując w jakiejś dziedzinie posiadła w niej znaczne doświadczenie.

6........... oznacza doskonale płatną posadę, nie wymagającą żadnej pracy.

7. Nagły wzrost liczby przypadków wystąpienia określonej choroby, zwłaszcza zakaźnej, nosi nazwę ....

8.......... to zawarcie małżeństwa z siostrą zmarłej żony.

9. Postawa, w której za główny cel życia uważa się czerpanie przyjemności, nazywana jest.........

10. Zjawisko faworyzowania przez osoby wpływowe krewnych w rozdawaniu stanowisk i przywilejów nazywa się ....

11. Tani efekciarz, zachowujący się niepoważnie, komediant, to inaczej

12.......... oznacza lalkę zawieszoną na krzyżaku i poruszaną za pomocą nitek; nazywamy tak również człowieka nie posiadającego własnej woli i pozostającego na cudzych usługach.

13. Dominacja, dysponowanie znaczną przewagą lub władzą to ....

14. Zwalniać z wojska lub odbierać komuś zapał i chęci do działania to

15. Gdy osoba-zaangażowana w określone działanie potajemnie przeszkadza w jego realizacji, dokonuje ona ....

Ćwiczenie 2b

a. somnambulik b. minimalizować c. irytacja d. nobliwy e. nonkonformizm f. nostalgia g. melanina h. facecja i. ezoteryczny j. egzekutor k. blanszować 1. biurokrata ł. osmoza m. planetarium n. martyrologia

1. Cierpienie, męczeństwo, najczęściej odnoszone do ofiar hitleryzmu, to ....

2. .... to inne określenie opowiedzianego żartu, dykteryjki.

3. .... to człowiek wykonujący nieświadomie we śnie różne czynności, lunatyk.

4. .... coś oznacza pomniejszać to, nadawać niższą rangę.

5. Proces samorzutnego przenikania rozpuszczalnika przez półprzepuszczalną błonę i w ten sposób wyrównywania stężenia płynów nazywamy

6. .... to miejsce, które można odwiedzić, aby obejrzeć projekcje ciał niebieskich i gwiazdozbiorów, rzutowane na specjalny ekran-kopułę.

7. Niepodporządkowywanie się powszechnie obowiązującym zasadom,

niezgadzanie się z utartymi zwyczajami to ....

8. Ktoś .... jest szlachetny, elegancki i wzbudza szacunek.

9. Wykonawcę, na przykład wyroku lub cudzej woli, nazywamy ....

10. .... oznacza tęsknotę za ojczyzną.

11. Ciemny pigment, występujący w skórze ludzkiej, ujawniający się podczas opalania, to ....

12. .... warzywa i owoce, to znaczy obgotowywać lub parzyć je w celu konserwacji.

13. Wiedza .... jest tajemna i dostępna tylko nielicznym.

14. Termin .... oznacza bezdusznego urzędnika, ślepo trzymającego się przepisów.

15......... to inaczej gniew, rozdrażnienie, zdenerwowanie.

Ćwiczenie 2c

a. apoteoza b. narcyzm c. inteligencja d. rusofil e. intensyfikować f. retoryczny g. idiom h. psychologia i. fizjologia j. ambiwalentny k. adwersarz 1. anulowanie i. antropoidy m. metaboliczny n. indolencja

1. Niezaradność, bierność, nieudolne działanie to inaczej ....

2. Pytanie .... stawiane jest dla wzmocnienia efektu wypowiedzi; nie oczekuje się na nie odpowiedzi od słuchacza.

3. Klasa ludzi wykształconych, mających znaczny wpływ na formułowanie opinii społecznej to ....

4. Przymiotnik .... dotyczy przemian i procesów chemicznych zachodzących w żywych organizmach.

5........... to małpy najbardziej zbliżone budową do człowieka; należą do nich między innymi goryle i szympansy.

6. Dziedzina wiedzy zajmująca się organami ciała, tkankami i komórkami oraz ich funkcjonowaniem, to ....

7.......... to przeciwnik, nieprzyjaciel albo osoba będąca odmiennego zdania.

8. Idealizację, ukazanie chwały jakiegoś wydarzenia lub osoby, najczęściej w dziele literackim, nazywamy ....

9. Gdy żywisz wobec czegoś lub kogoś........... uczucia, znaczy to, że twój stosunek doń jest mieszany, dwojaki, na przykład kochasz i nienawidzisz.

10. Unieważnienie umowy, decyzji lub aktu prawnego to inaczej ....

11. Jeśli masz do siebie bezkrytyczny stosunek i nieustannie zachwycasz się

sobą, wówczas cechuje cię ....

12............ daną czynność, oznacza zwiększać jej tempo lub wzmóc wysiłki w pracy nad nią.

13. Wyrażenie lub zwrot charakterystyczny dla danego języka i nie dający się dosłownie przetłumaczyć na inny to ....

14. Osoba lubująca się w tym, co rosyjskie, będąca miłośnikiem kultury tego narodu, jest ....

15. Nauka zajmująca się przebiegiem procesów umysłowych i analizą ludzkiego zachowania to ....

Ćwiczenie znajomości przyrostków

Mam nadzieję, że wykonanie powyższych testów sprawiło ci wiele satysfakcji. Teraz weź do ręki dobry słownik i przyjrzyj się występowaniu i funkcjom przyrostków. Zapisz przykłady interesujące, warte szczególnej uwagi.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Zapoznaliśmy się z członami początkowymi i zakończeniami wyrazów; nadszedł czas na pojawiające się powszechnie, pochodzące z języka łacińskiego i greckiego źródłosłowy.

17. ROZWIJANIE SŁOWNICTWA - CZ. III: ŹRÓDŁOSŁOWY

Pióro ma moc większą od miecza tylko wtedy, gdy ukryty za nim umysł wie, w jaki sposób się nim posługiwać.

WSTĘP

Rozdział 18 dotyczy łacińskich i greckich źródłosłowów (wyrazów, od których pochodzą inne słowa), proponuję tu również pięć zasad dalszego wzbogacania zasobu słownictwa.

PIĘĆ ZASAD, KTÓRYCH STOSOWANIE ZAPEWNI STAŁĄ POPRAWĘ ZNAJOMOŚCI ZNACZENIA WYRAZÓW

Ponieważ jest to ostatni rozdział na temat słów i ich znaczenia, chciałbym przedstawić kilka wskazówek, jak dalej radzić sobie w tej dziedzinie.

Po pierwsze: wykonaj ćwiczenie opisane w rozdziale 17, to znaczy przekartkuj dobry słownik, zwracając uwagę na użycie przedrostków, przyrostków i źródłosłowów, których znaczenie poznałeś. Zapisuj przykłady warte uwagi i słowa mogące się przydać.

Po drugie: podejmij wysiłek nauczenia się każdego dnia przynajmniej jednego nowego terminu. Pozostają one w pamięci tylko po kilkakrotnym powtórzeniu, a więc wybrawszy słowo, staraj się go używać.

Po trzecie: zwracaj uwagę na interesujące wyrazy wypowiadane przez inne osoby. Jeśli wstydzisz się zapytać o nie swojego rozmówcę, zapamiętaj je lub zanotuj i później sprawdź, co znaczą.

Po czwarte: w trakcie czytania zwracaj uwagę na nieznane słowa. Nie zapisuj ich w trakcie lektury, lecz zaznacz ołówkiem i sprawdź później.

Po piąte: jeśli masz dostatecznie dużo zapału, poszukaj w księgarni albo bibliotece literaturę na temat rozszerzenia słownictwa, z pewnością okaże się pomocna.

45 źródłosłowów

Źródłosłów	Oznacza	Przykład
aero am	powietrze miłość	Aeroplan, aeronauta amory, amator, amant annały, triennale
ann aud	słyszeć	audytorium, audycja
bio	życie	biografia, symbioza
chron	czas	chronologia, chroniczny

de	bóg	Deizm
dyk	mówić	dyktat, dyktafon, dyktować
ego	Ja	egotyzm, egocentryk
Ekwi	Równa	Ekwiwalent
fa& fago	Pożerający	fagocyt
fak	robić	manufaktura, fakt, faktor
fobia	lęK światło	Hydrofobia, ksenofobia
foto gen	pochodzenie, naród	Fotografia, generować, geneza, heterogenia
geo	ziemia	Geologia
Graf kapit	pisać główny, głowa	Kaligrafować, grafolog
		Kapituła, kapitalny, dekapitacja
Kard, kord korp	Serce ciało	kordialny, kardiolog
		korporacja, korpus
krat, krac	władza	demokracja, autokrata
kwest	pytanie	kwestia, kwestionować, kwestionariusz
lok	miejsce	lokalizacja, lokal
lok, loku	mówić	elokwencja, interlokutor
mań	ręka	manuskrypt, manipulować
mis	posłać, wysłać	eksmisja, dymisja
nekro	umarły	nekropolia, nekrolog
omni	wszystko	Omnibus
pater	ojciec	Paternalizm
pato	cierpienie, odczucie	patologia, sympatia
pneuma popul	wiatr, tchnienie lud	Pneumatyczny popularyzować, populizm
poten	możność, siła	potentat, impotent

Ćwiczenie 3a

a. dyktat b. patologiczny c. audytorium d. sofista e. annały f. agorafobia g. kwestionować h. synkretyczny i. termika j. dyslokacja k. grafologia 1. potencjalny ł. telepatia m. nekroza n. homologiczny

1. Jeżeli jakiś pogląd lub dzieło łączy w jedną całość różne, często sprzecz-I ne poglądy, wówczas mówimy, że ma charakter ....
2. .... tak w przenośni nazwać możemy człowieka, który usiłuje udowodnić rzeczy nieprawdziwe, posługując się fałszywą argumentacją.
3. Stan chorobowy lub nienormalny możemy nazwać ....
4. Gdy stan lub zjawisko jest............., oznacza to, że jest ono prawdopodobne i może się ujawnić w określonych warunkach.
5. Kroniki, roczniki inaczej to ....
6. Obumarcie tkanek żywego organizmu, ich martwica nazywana bywa
7. .... oznacza stary napis na kamiennym lub marmurowym nagrobku albo monecie.
8. Ktoś wylewny, zachowujący się wyjątkowo serdecznie jest..........
9. Państwo, wypuszczając do obiegu banknoty lub papiery wartościowe, ... je.
10. .... następuje wtedy, gdy płacąc cudzy dług nabywasz prawa wierzyciela.
11. Jeśli masz do czegoś wrodzone skłonności lub zdolności, znaczy to,
12. że posiadasz określone ....
13. Ktoś .... łatwo wpada w zachwyt i jest przesadny w swoich reakcjach.

PODSUMOWANIE CZĘŚCI CZWARTEJ

W części tej skoncentrowaliśmy się na dostarczeniu głównych narzędzi wspomagających twój intelekt, nauce tworzenia map myśli, wykorzystania znajomości struktury akapitu w połączeniu z technikami przeglądania. Wszystko to ma na celu dalsze usprawnienie procesu czytania.

Trzy rozdziały rozwijające zasób słownictwa zapewniają znacznie większy stopień zrozumienia. Oznacza to podniesienie tempa czytania z powodu większej zdolności wyszukiwania idei i słów-kluczy. Oczywiście coraz lepsza znajomość słów to także coraz mniejsza potrzeba cofania się i regresji.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Posiadłeś już całą podstawową wiedzę na temat oczu, mózgu i najważniejszych technik uczenia się. Gotów jesteś więc poznać techniki zaawansowane, umożliwiające efektywniejsze zdobywanie informacji, uzyskanie kontroli nad plikami czasopism i notatek, zalewem danych z ekranów komputerowych, a także pełną ocenę wartości literatury (łącznie z beletrystyką i poezją), dzięki którym powstanie twoja własna, rozrastająca się biblioteka wiedzy. Wszystko to przedstawiłem w części piątej: Jak stać się biegłym czytelnikiem: zaawansowane spożytkowanie systemu oko--mózg.

CZĘŚĆ V - JAK STAĆ SIĘ BIEGŁYM CZYTELNIKIEM: ZAAWANSOWANE SPOŻYTKOWANIE SYSTEMU OKO - MÓZG

Od 1966 roku uczę podstawowych zasad szybkiego i rozszerzonego czytania w ponad 50 państwach. Wśród moich studentów znajdowały się trzyletnie dzieci i szefowie międzynarodowych korporacji. W każdym kraju, bez względu na wiek słuchaczy i ich status, zadawane są te same pytania dotyczące zastosowania poznanej teorii w praktyce. Do najczęstszych należą:

"Rozumiem, że uzyskane wiadomości można wykorzystać w innych dziedzinach, ale czy również w tekstach naukowych?"

"Użycie technik szybkiego i rozszerzonego czytania do oceny wartości literatury i poezji jest niemożliwe, prawda?"

"Oczywiście nie da się wykonać wstępnego przeglądu powieści kryminalnej!"

"Przyznaj, że materiał naprawdę trudny musiałbyś czytać powoli!"

"Oddając się lekturze dla przyjemności, z pewnością nie stosowałbyś zasad szybkiego czytania?"

"Czytam wieczorami, żeby łatwiej zasnąć; jak w takiej sytuacji mam stosować poznane techniki?"

Być może cię to zaskoczy, lecz coraz lepsza wiedza na temat czytania może być zastosowana we wszystkich wspomnianych wyżej sytuacjach. To, co już opanowałeś i z czym się zapoznasz w kolejnych rozdziałach niniejszego podręcznika, obejmuje cały zakres umiejętności, z których możesz wybrać te potrzebne w realizacji określonych, ustalonych przez ciebie celów.

Od tego momentu do każdej czytanej strony podchodził będziesz indywidualnie, a w świecie druku czuł się będziesz jak ryba w wodzie.

W rozdziałach tej części wykorzystano najnowsze wiadomości na te-- mat systemu oko-mózg, znajdziesz tu szczegółowe informacje o bardziej zaawansowanych zastosowaniach zdobytych już umiejętności, a w szczególności zapoznasz się z rewolucyjną koncepcją archiwum wiedzy.

17. TECHNIKA UCZENIA SIĘ NA PODSTAWIE MAP MYŚLI (MMOST)

Mówi się, że wiedza jest potęgą. W rzeczywistości potęga polega na umiejętności przyswojenia, ogarnięcia, zrozumienia, zachowania, przypomnienia, komunikowania się i w konsekwencji zdolności tworzenia nowej wiedzy na podstawie własnej, istniejącej w umyśle wielowymiarowej encyklopedii. Klucz do tej potęgi leży

w poznaniu skutecznego sposobu uczenia się.

WSTĘP

W rozdziale tym zapoznasz się z techniką uczenia się na podstawie map myśli (Mind Map Organie Study Technique, po polsku także: Mind Map Organiczna Technika Studiowania), unikatowym i skutecznym narzędziem uczenia się.

TECHNIKA UCZENIA SIĘ NA PODSTAWIE MAP MYŚLI

Czytanie w celu uczenia się jest obszarem, w którym zastosowanie mają wszystkie techniki przedstawione w niniejszej książce. W XIX wieku pedagodzy stopniowo zaczęli sobie zdawać sprawę z tego, że wieloetapowe czytanie w celach nauki jest znacznie bardziej efektywne niż zwyczajne przeczytanie książki od deski do deski, obmyślili więc kilka różnych systemów. Technika MMOST łączy główne elementy poprzednich oraz wszystkie umiejętności kompatybilne z mózgiem, łącznie z tworzeniem map myśli, zasadami i systemami zapamiętywania oraz procesami szybkiego czytania. MMOST została w pełni wyjaśniona w pracy Mapy twoich myśli, lecz ujmując w wielkim skrócie, technikę tę podzielić można na dwie części: przygotowanie oraz zastosowanie, które są wyjaśnione poniżej.

I. Przygotowanie

a) Wertowanie książki

Skorzystaj z umiejętności wstępnego przeglądania poznanych w rozdziale 15, aby wyrobić sobie ogólny pogląd na zawartość tekstu.

b) Czas i zakres materiału

Ustal czas i ilość materiału, którą w tym czasie opanujesz.

c) Mapa myśli - obraz dotychczasowej wiedzy

Korzystając z mapy myśli, wyszukaj w pamięci wszystko, co wiesz na dany temat. Pomoże ci to odpowiednio nastroić umysł do materiału, z którym masz się zapoznać.

d) Pytania i zamierzone cele

Ustal dokładnie, dlaczego czytasz dany materiał i czego chcesz się z niego

dowiedzieć.

II. Zastosowanie

a) Ogólny przegląd materiału

Wykonaj ponownie bardziej wnikliwe wertowanie, wykorzystując postawione cele i pytania do wyselekcjonowania odpowiednich informacji podstawowych.

b) Przejrzenie wstępne

Ustaliwszy główny układ informacji, zacznij koncentrować się na odpowiednich częściach tekstu, zwracając szczególną uwagę na ich początki i zakończenia.

c) Przejrzenie uzupełniające

Wypełnij istniejące luki między pozostałymi informacjami i zbuduj mapę myśli, rozwiązanie najtrudniejszych zagadnień pozostawiwszy na koniec.

d) Końcowy przegląd materiału

W tym etapie następuje ostateczna integracja zdobytych wiadomości. Uzupełnij mapę myśli, rozwiąż wszystkie pozostałe problemy, odpowiedz na powstałe pytania i wykonaj wszystkie postawione sobie cele.

Zbliżasz się do końca sprawdzianów! Zanim wykonasz szósty z kolei, popracuj nad motywacją, wykonaj ćwiczenia przyspieszające z wykorzystaniem wskaźnika, upewnij się, że trzymasz książkę w odpowiedniej odległości, wykonaj wstępny przegląd i skorzystaj z odpowiednich informacji na temat MMOST, aby jeszcze bardziej poprawić szybkość i zrozumienie.

SPRAWDZIAN 6

budząca się ziemia; kolejny skok w ewolucji - mózg globalny

(Źródło: Peter Russell)

W naszych czasach mówienie o coraz szybszym tempie życia i spoglądanie z nostalgią na bardziej łagodny rytm życia naszych dziadków stało się już czymś banalnym. Jednak rzut oka na historię ewolucji wskazuje, że to przyspieszenie nie jest niczym nowym; trwa od początków wszechświata, czyli od około 15 miliardów lat.

Jako że miliardy lat wykraczają daleko ponad nasze doświadczenie, ocena tego przyspieszenia może okazać się w takiej perspektywie nieco trudna. Wyraźny obraz uzyskać możemy streszczając owych 15 miliardów lat w trwającym rok filmie - nie kończącej się epopei!

“Wielki wybuch", którym rozpoczyna się film, trwa zaledwie ułamek sekundy - wszechświat “stworzono" w pierwszej sekundzie pierwszego dnia Nowego Roku! Pierwsze atomy formują się mniej więcej 25 minut po tym, jak złożyłeś sobie noworoczne życzenia! Nic znaczącego nie dzieje się już do końca pierwszego dnia ani przez resztę stycznia (będziesz potrzebował mnóstwo prażonej kukurydzy!): wszystko, co widzisz, to rozszerzająca się chmura gazów. Na przełomie lutego i marca chmury gazów zaczynają powoli skupiać się w gromady galaktyk i gwiazd. Mijają ty-

godnie i miesiące, gwiazdy od czasu do czasu eksplodują jako supernowy, a z ich resztek tworzą się nowe. Nasze Słońce i Układ Słoneczny powstają wreszcie na początku września - po ośmiu miesiącach projekcji filmu.

Po uformowaniu się Ziemi wszystko nieco się rozkręca, gdyż rozpoczyna się kształtowanie cząsteczek związków chemicznych. Po dwóch tygodniach, na początku października, pojawiają się proste glony i bakterie. Następuje okres względnego zastoju (znowu potrzebny popcorn!), w którym bakterie powoli ewoluują, w tydzień później zaczynając wykorzystywać zjawisko fotosyntezy. Połowa listopada, pojawiają się złożone komórki z dobrze ukształtowanym jądrem, co umożliwia rozmnażanie płciowe; po zakończeniu tego etapu następuje kolejne ewolucyjne przyspieszenie. Mamy późny listopad, większą część filmu już obejrzeliśmy. Ewolucja życia została jednak dopiero zainicjowana.

Proste organizmy wielokomórkowe pojawiają się mniej więcej na początku grudnia. Pierwsze kręgowce wypełzają z morza na ląd około tygodnia później. Dinozaury królują na ziemi przez większą część ostatniego tygodnia filmu, od Bożego Narodzenia do 30 grudnia - długie i godne podziwu panowanie!

Nasi pierwsi, podobni do małp (lub delfinów?!), przodkowie debiutują w połowie ostatniego dnia, ale wyprostowaną sylwetkę uzyskują nie wcześniej niż o godzinie 11 wieczorem. Dopiero wtedy, w wigilię kolejnego Nowego Roku, który zaraz się zacznie, po 365 dniach i nocach trwania filmu, dochodzimy do najbardziej fascynujących postępów ewolucji. Ludzki język zaczyna się rozwijać półtorej minuty

przed północą. Minutę później pojawia się rolnictwo. Budda osiąga oświecenie pod drzewem aświattha na pięć i pół sekundy przed końcem, a Chrystus pojawia się sekundę później. Rewolucja przemysłowa ma miejsce w ostatniej połowie sekundy, natomiast II wojna światowa niecałą jedną dziesiątą sekundy przed północą.

Oglądamy teraz ostatnią klatkę, końcowy cal liczącego setki tysięcy mil filmu. Reszta współczesnej historii odbywa się w okamgnieniu. Niewiele dłuższym niż błysk, którym rozpoczął się film. Co więcej, ewolucja nadal przyspiesza tempo i nic nie wskazuje na to, aby miało ono osłabnąć.

Prędkość zmian w wielu dziedzinach życia jest tak wielka, że trudno jest przewidzieć, co będzie się dziać za 50 lat, nie wspominając o kształcie cywilizacji za tysiąc czy milion lat. Coraz trudniej uchronić się przed konkluzją, że my, żyjący obecnie, znajdujemy się naprawdę w wyjątkowym momencie ewolucji.

Pod niektórymi względami ludzkość zaczyna zachowywać się jak planetarny system nerwowy i odnajdujemy bliską analogię między fazami rozwoju ludzkiego mózgu a tym, co się dzieje z naszym rodzajem.

W 1980 roku światowa sieć telekomunikacyjna składała się z 440 milionów telefonów i około miliona teleksów. Jednakże, choć mogłaby się ona wydawać prawdziwą gmatwaniną, stanowi zaledwie nieznaczny ułamek liczby terminali komunikacyjnych zawartych w mózgu, miliardów synaps, poprzez które oddziałują na siebie komórki nerwowe. Według Johna McNulty, brytyjskiego konsultanta w dziedzinie komputerów, globalna sieć telekomunikacyjna w roku 1975 nie była bardziej złożona niż obszar mózgu o rozmiarach mniejszych od ziarenka grochu. Jednak ogólna zdolność przetwarzania danych ulega podwojeniu co dwa i poi roku i jeśli takie tempo wzrostu zostanie utrzymane, globalna pajęczyna telekomunikacyjna może dorównać skomplikowanej budowie mózgu już w roku 2000 - jeżeli czas ten wydaje się niewiarygodnie krótki, przypomnij sobie przyspieszenie w ostatniej godzinie przed zakończeniem naszego rocznego filmu i pomnóż je przez liczbę godzin między północą l stycznia 1997 roku a wigilią Nowego Roku, która przeniesie nas w XXI wiek.

Spowodowane tym zmiany będą tak olbrzymie, że ich całkowity efekt wstrząśnie nawet wyobraźnią naszych nie znających granic umysłów! Nie będziemy już postrzegać siebie jako odizolowane jednostki: staniemy się świadomi bycia częścią prędko integrującej się światowej sieci komórek nerwowych budzącego się globalnego mózgu. Jednakże, choć taki kierunek rozwoju ludzkości wydaje się

możliwy, jasne jest również, że znajdujemy się jako gatunek w stanie poważnego kryzysu i musimy działać rozsądnie i z wyobraźnią, wchodząc w XXI wiek. Daliśmy się złapać w pułapkę najbardziej skomplikowanego społecznego, politycznego, ekonomicznego, ekologicznego oraz moralnego kryzysu w historii ludzkości. Czy kryzys ten poprzedza ewolucyjny skok? Być może. Oczywiście dysponujemy niezliczoną liczbą wyobrażeń sądnego dnia, przewidujących w szczegółach możliwość apokalipsy, lecz dzieje rozwoju ujawniają zupełnie inny możliwy scenariusz - kryzys może stanowić ewolucyjny katalizator w dążeniu ku wyższemu porządkowi.

Przyjrzyjmy się kilku najpoważniejszym załamaniom w historii Ziemi i zobaczmy, jak to, co mogło się wydawać "negatywne", było w rzeczywistości bardzo pożyteczne w kategoriach ewolucji.

Jeden z najwcześniejszych kryzysów w dziejach życia pojawił się prawdopodobnie wtedy, gdy zaczęło brakować prostych związków organicznych, którymi żywiły się pierwsze prymitywne komórki. Był to kryzys związany z brakiem pożywienia. Odpowiedź na tę sytuację stanowiło powstanie fotosyntezy - zdolności czerpania życiowej energii bezpośrednio ze słonecznego światła. Jednak ubocznym produktem fotosyntezy był tlen i choć dziś dzięki niemu żyjemy, dla ówczesnych organizmów oznaczał on śmierć.

Półtora miliarda lat później, gdy tlen zaczął gromadzić się w atmosferze, nastąpił kolejny poważny kryzys, tym razem związany z zanieczyszczeniem i zatruciem. Ewolucyjną odpowiedź stanowił rozwój komórek oddychających tlenem. Na początku każdy kryzys zapowiada się boleśnie i groźnie. Wyobraźmy sobie, że. komitet bakterii - na temat wpływu na środowisko planów małej grupy bakterii zamierzających rozpocząć fotosyntezę - oświadczył: "Tlen wytwarzany w tym procesie to rzecz niebezpieczna. Jest trujący dla wszystkich form życia i niezwykle łatwopalny, prawdopodobnie zamieni nas wszystkie w proch. Jest prawie pewne, że doprowadzi to do zniszczenia życia".

Bez wątpienia fotosynteza potępiona zostałaby jako "samolubna, nienaturalna i nieodpowiedzialna". Na szczęście dla nas, taki komitet nie istniał, a zjawisko zachodziło nadal. Spowodowało to oczywiście poważny kryzys, lecz z drugiej strony, umożliwiło pojawienie się roślin, zwierząt, ciebie i mnie.

Problemy, przed którymi obecnie stoi świat, mogą okazać się równie istotne dla trwania rewolucji jak kryzys tlenowy. Nigdy w dziejach rodzaju ludzkiego

niebezpieczeństwa nie były aż tak krańcowe; wydaje się, że szybko zbliżymy się do punktu krytycznego. Rezultatem może być załamanie albo przełom. W swojej roli ewolucyjnych katalizatorów kryzysy mogą okazać się tym, co jest niezbędne, aby popchnąć nas na wyższy poziom.

Ideę, zgodnie z którą każdy kryzys ma jednocześnie swoje dobre i złe strony, można ująć terminem, którym Chińczycy określają kryzys: wei-chi. Pierwsza część wyrazu mówi “strzeż się niebezpieczeństwa". Druga ma zgoła odmienną implikację. Oznacza “szansę na zmianę".

Idea wei-chi umożliwia docenienie wagi obu aspektów kryzysu. W ostatnich latach nasza uwaga skupiona była na wei, rozlicznych możliwościach globalnej katastrofy i sposobach jej uniknięcia. Będzie to niezbędne, gdy będziemy się starać poradzić sobie z bardzo realnymi, nękającymi nas problemami. Jednocześnie stawiamy pod znakiem zapytania niektóre z podstawowych postaw i wartości: Dlaczego istniejemy? Czego naprawdę pragniemy? Czy nie istnieje w życiu coś więcej? Te pytania otwierają nas na inne aspekty kryzysu - szansę zmiany kierunku, czerpania korzyści z kolosalnych i zapierających dech możliwości, jakie się przed nami otwierają.

Jeśli nie dokonamy zmian, upłynąć mogą tysiące lat, zanim ludzkość ponownie stanie na progu ewolucji. Może się to już jednak nigdy nie zdarzyć. Jeśli zetrzemy się z powierzchni Ziemi, miliony lat upłyną, zanim pojawi się inny gatunek dysponujący podobnym potencjałem. Możliwe, że już nigdy nie stałoby się to na naszej planecie, lecz na innej z mnóstwa planet w naszej galaktyce, a jest przecież wiele innych galaktyk. Z nami czy bez, wszechświat będzie kontynuował ewolucję w kierunku coraz wyższych poziomów integracji i złożoności.

Jeśli, z drugiej strony, ludzkość odnajdzie sposoby rozwiązania narosłych przed nią problemów i konfliktów, udowodni, że potrafi się z powodzeniem przystosowywać. Pod tym względem kryzysy zawsze stanowiły zarówno dziejowy katalizator, jak i test sprawdzający umiejętności adaptacji i zdolność systemu do utrzymania się przy życiu.

Narastający obecnie cały zespół kryzysów można postrzegać właśnie w takim świetle: być może dobrnęliśmy do końcowego testu, sprawdzającego naszą zdolność przeżycia podczas dalszego rozwoju wszechświata.

Co więcej, test ten ma ograniczenia czasowe. Nie dano nam wieków na eksperymenty; to my, żyjący obecnie, musimy odpowiedzieć na te pytania, jeśli

chcemy przetrwać w nieustannym procesie ewolucji.

Powodzenie zależy od nas. Jeśli nam się uda, oznaczać to może przejście do kolejnej fazy istnienia. Zadanie wykazania, czy ludzkość jest w stanie przetrwać, spoczywa na nas - na każdym z nas. W przeciwieństwie do innych gatunków z przeszłości, ludzkość, ze swoimi nieocenionymi możliwościami umysłowymi, potrafi przewidzieć przyszłość, dokonywać świadomych wyborów i celowo zmieniać swoje przeznaczenie. Po raz pierwszy w dziejach ewolucji odpowiedzialność za dalszy rozwój została złożona na jej wytworach. Nie jesteśmy już biernymi świadkami tego procesu -jesteśmy w stanie aktywnie kształtować przyszłość. Sprawujemy funkcję opiekunów przeobrażeń rozwojowych na Ziemi. W naszych rękach - lub raczej w mózgach i umysłach - leży jutro naszej planety.

Teraz wyłącz stoper

Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min) dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1513) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./min, na końcu tego paragrafu. Zaznacz go także w zestawieniu postępów i na wykresie na stronie 244.

Liczba słów na minutę: ....

SPRAWDZIAN 6: ZROZUMIENIE

1. Wszechświat pojawił się około:

a) 5 milionów

b) 75 milionów

c) 12 miliardów

d) 15 miliardów lat temu

2. W skondensowanej do roku przez Russela historii wszechświata chmury gazów zaczynają się powoli skupiać w gromady galaktyk i gwiazd na przełomie:

a) stycznia i lutego

b) lutego i marca

c) marca i kwietnia

d) kwietnia i maja

3. W rocznej historii świata wg Russela nasze Słońce i Układ Słoneczny powstały na początku:

a) lipca

b) sierpnia

c) września

d) października

4. W skondensowanej do roku przez Russela historii wszechświata proste glony i bakterie pojawiły się:

a) na początku września

b) na początku października

c) na początku listopada

d) na początku grudnia

5. W rocznej historii świata wg Russela nasi, podobni do małp, przodkowie uzyskują wyprostowaną sylwetkę w:

a) październiku

b) listopadzie

c) ostatnich dwóch tygodniach

d) końcowej godzinie ostatniego dnia

6. W rocznej historii świata wg Russela ludzki język zaczyna się rozwijać:

a) podczas ostatnich dwóch tygodni

b) w czasie ostatniego tygodnia

c) na początku ostatniej godziny

d) półtorej minuty przed północą

7. W skróconej przez Russela do roku historii wszechświata II wojna światowa pojawia się na:

a) dzień przed północą

b) godzinę przed północą

c) mniej niż jedną dziesiątą sekundy przed północą

d) jedną setną sekundy przed północą

8. John McNulty ocenił, że globalna sieć telekomunikacyjna w roku 1975 nie

była bardziej złożona niż obszar mózgu o rozmiarach mniejszych od ....

9. Peter Russell uważa, że kryzysy mogą stanowić ewolucyjny katalizator w dążeniu ku wyższemu porządkowi. Prawda-Fałsz • 10. Produktem fotosyntezy, który oznaczał śmierć dla ówczesnych organizmów, był:

a) dwutlenek węgla

b) tlen

c) woda

d) światło słoneczne

11. Co zostałoby zabronione jako “samolubne, nienaturalne i nieodpowiedzialne", gdyby żyjące wówczas istoty mogły wyrazić swoje zdanie?

12. Pierwsza część chińskiego wyrażenia wei-chi oznacza:

a) szansę na zmianę

b) powodzenie

c) strzeż się niebezpieczeństwa

d) szczęśliwe życie

13. Druga część chińskiego wyrażenia wei-chi oznacza:

a) szansę na zmianę

b) powodzenie

c) strzeż się niebezpieczeństwa

d) szczęśliwe życie

14. Russel wierzy, że ludzkość potrafi zmienić swoje przeznaczenie i aktywnie kształtować przyszłość. Prawda-Fałsz

15. Ewolucyjna przyszłość planety Ziemia leży w:

a) gestii bogów

b) naszych własnych rękach

c) naszych mózgach i umysłach

d) wynika z teorii chaosu

Porównaj swoje odpowiedzi z tymi na stronie 240. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15

.... procent

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie na

stronie 244.

PODSUMOWANIE

1. Technika uczenia się na podstawie map myśli łączy wszystkie główne elementy poprzednich systemów oraz najnowsze doniesienia na temat mózgu, tworzenia map myśli i prowadzenia wskaźnika.

2. Zacznij od przygotowania (wertowanie, ustalenie czasu i zakresu materiału, wykonanie wstępnej mapy myśli, wyznaczenie celów). Następnie przejdź do zastosowania (ogólny przegląd materiału, przejrzenie wstępne, uzupełniające i końcowe).

PLAN DZIAŁANIA

l Wybierz łatwy tekst wprowadzający na temat, który zawsze chciałeś poznać, lecz trudno ci było się do tego zabrać. Zastosuj MMOST i wszystkie zaawansowane umiejętności szybkiego czytania, tak abyś ukończył lekturę w niecałą godzinę. Przedstaw wyniki w postaci mapy myśli.

2. Każdego dnia zorganizuj pięciominutową sesję treningową przyspieszenia tempa czytania ze wskaźnikiem.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Jak często czułeś się przygnębiony i zniechęcony ilością informacji w gazetach, czasopismach i innych publikacjach piętrzących się na twoim biurku i półkach? W kolejnym rozdziale podpowiem ci, jak z powodzeniem i bez trudności poradzić sobie z taką sytuacją.

17. SPRAWOWANIE KONTROLI NAD ZALEWEM INFORMACJI Z PRASY I Z EKRANÓW KOMPUTERÓW

Gazety, czasopisma i ekrany komputerowe stanowią swego rodzaju okna na świat, a coraz częściej również na otaczający nas kosmos. Zrozumiawszy zasadę ich tworzenia oraz opanowawszy nową metodę korzystania z nich, mamy możliwość dziesięciokrotnego zwiększenia efektywności pracy na tym polu.

WSTĘP

Niniejszy rozdział zapozna cię z niezwykle skutecznymi nowymi sposobami

czerpania potrzebnych informacji z gazet, czasopism i ekranów komputerowych, które w sumie stanowią ponad 50 proc. tego, co większość z nas czyta (w niektórych przypadkach nawet 100 proc.).

GAZETY

Gazety stały się tak nieodłączną częścią naszego codziennego życia, że rzadko zdajemy sobie sprawę, jak młodym są one wynalazkiem. Przed początkiem naszego wieku głos dziennikarstwa w skali masowej w zasadzie nie istniał. Gazety były przeważnie kartkami zawierającymi wiadomości oraz bardzo niewiele analizy czy też redakcyjnych komentarzy. Był jednakże wart odnotowania wyjątek: uważa się, że krytyczne raporty na temat wojny krymskiej, zamieszczane przez “The Times" w 1855 roku, przyczyniły się do upadku gabinetu i reorganizacji w armii brytyjskiej.

W wieku XIX nastąpił stopniowy rozwój światowej prasy, stymulowany przez wprowadzenie maszyny Foudriniera, która produkowała papier w postaci rolki. Jednocześnie następował rozwój sieci komunikacyjnej i edukacji: przepływ informacji stawał się coraz szybszy i coraz więcej ludzi potrafiło czytać. W rezultacie wiele z liczących się na świecie gazet założono między rokiem 1840 a 1900.

Początki XX wieku przyniosły rozkwit prasy, lecz nawet wtedy, po krótkim czasie istnienia, dla wielu zaczęły się cięższe czasy. Przyczyną stało się wynalezienie telewizji oferującej “żywy obraz" wydarzeń, a także rozprzestrzenienie się biuletynów komputerowych oraz internetu, umożliwiających szybszy i bardziej osobisty odbiór wiadomości. Obecnie gazety bronią się, integrując się z tymi sieciami.

Być może na Zachodzie wchodzimy w okres, w którym gazety zmieniają swoją funkcję, w mniejszym stopniu zajmując się najnowszymi wiadomościami, a bardziej ich podsumowaniem, analizą i komentowaniem.

Warto rzucić okiem na nakład i zasięg wpływów największych światowych gazet.

1. “Asahi Shimbun" z Tokio. Nakład 9 min egzemplarzy dziennie. Nie jest to tylko zwykły dziennik; pismo to ma potężne wpływy społeczne i polityczne.

2. “Jen Minh Jih Pao" z Pekinu. Dzienny nakład 2,5 min sztuk, nie jest tak wysoki jak w poprzednim przypadku, lecz gazeta ta dociera prawdopodobnie do większej liczby ludzi niż jakikolwiek dziennik na świecie. Stanowi ona bowiem organ państwowy, za pomocą którego informacje przekazywane są na całe Chiny: czytane w radiu, pociągach, w fabrykach i gospodarstwach rolnych. Kopie umieszcza się

również w oszklonych gablotach na skrzyżowaniach i w centrach handlowych.

3. “The New York Times". Milion nakładu. Tym razem również liczba ta nie odzwierciedla rzeczywistego oddziaływania gazety; jest to tytuł czytany głównie przez czołowych profesjonalistów z dziedziny ekonomii, polityki i komunikacji w Ameryce i wielu krajach zachodnich. Jego wpływ na kształtowanie światowej opinii publicznej jest zatem nie do przecenienia.

Prawdą jednak jest, że większość poważnych w świecie tytułów rzadko przekracza dzienny nakład 500 tyś. egzemplarzy; dotyczy to także trzech najbardziej poznawczych i analitycznych gazet, a mianowicie: “Neue Zurcher Zeitung" ze Szwajcarii, “The Times" z Anglii oraz “Le Monde" z Francji. Tak jak w przypadku “Jin Pao" i “The New York Times", liczba wydawanych kopii może być myląca, gdyż siła oddziaływania tych gazet jest naprawdę znacząca.

Jak czytać gazety

Przyjrzawszy się gazetom w ich historycznym i międzynarodowym kontekście, omówmy teraz pokrótce, w jaki sposób najlepiej je czytać.

1. Najważniejsze jest, aby odpowiednio zorganizować sobie pracę. Wiele osób spędza godziny na czytaniu gazet, a odkładając je nie czuje się ani trochę bardziej “oświecona" niż na początku lektury.

2. Bez względu na to, co czytasz, ustal najpierw dokładnie swój cel. Decyzja przyjdzie ci łatwiej, gdy przed rozpoczęciem zawsze szybko wstępnie przejrzysz egzemplarz, wybierając ustępy i artykuły, z którymi zamierzasz zapoznać się bardziej dokładnie.

3. Zwróć również uwagę na układ i szatę graficzną. Wiedząc na przykład, w którym miejscu kontynuowane są artykuły, zaoszczędzisz sobie szperania i przewracania stron.

4. Większość ludzi kupuje zazwyczaj gazetę, która podziela ich światopogląd - innymi słowy, każdego dnia fundują sobie sesję potwierdzającą ich racje! Bardziej interesujące mogłoby okazać się jednak kupowanie innego tytułu każdego dnia tygodnia, porównywanie i przeciwstawianie sobie różnych układów, orientacji politycznych, podejścia reporterów, interpretacji faktów i zakresu problematyki. Podejmij taką próbę w nadchodzącym tygodniu.

5. Gazetowe sprawozdania powinny być sprawdzane pod względem ścisłości - jestem pewien, że ci z was, którzy brali udział w zdarzeniu relacjonowanym

następnego dnia w prasie, często myśleli, że “to wcale nie było tak!"

Wiadomości pisane są przez ludzi, którzy mogą okazać się stronniczy lub realizować określoną politykę wydawcy. Te “przekłamania", o ile można je tak nazwać, niekoniecznie są zamierzone. Każda osoba ma tendencje do postrzegania danej sytuacji w odmiennym świetle. Reporterzy prasowi są jednostkami, każdy z nich może obserwować dane zdarzenie z innego punktu. (Na przykład znajdując się wśród spanikowanego tłumu i oglądając ten sam tłum z okien budynku, na pewno stworzylibyśmy dwa różne raporty.)

6. Godząc się na to podstawowe i nieuniknione skrzywienie, przejdźmy do samej kwestii przekazywania informacji. Dziennikarz notuje w skrócie to, o czym chce napisać, traci mnóstwo czasu na powrót do redakcyjnego komputera, a następnie odtwarza w swoim umyśle zdarzenia,
które miały miejsce. Jeszcze raz nieuniknione są nieznaczne zmiany w przedstawieniu, które zostanie ozdobione słowami wykorzystywanymi do opisu sytuacji.

Po napisaniu raportu musi on zostać poddany edycji; czynność ta się powtarza, zanim wreszcie artykuł trafi na szpaltę. Wydaje się, że nawet mając najszczersze intencje, przekazanie pełnej i obiektywnej relacji jest niemalże niemożliwe. To, co zamieszczają dziennikarze w gazetach i magazynach, powinno być więc czytane bardziej krytycznie niż zazwyczaj, a to, co w nich napisano, warto skonfrontować z takimi źródłami jak radio, telewizja, inne dzienniki oraz sieci komputerowe.

7. Zapoznawszy się z krokami od 1. do 6., możesz teraz wykonać gigantyczny skok naprzód w czytaniu gazet, postępując zgodnie z poniższymi zaleceniami:

a) Ustal główne cele czytania wybranej gazety i staraj się trzymać ich tak ściśle, jak to tylko możliwe.

b) Wykonaj przemykanie i przeszukiwanie artykułów oraz stron, korzystając z technik przedstawionych w rozdziale 9.

c) Zawsze używaj wskaźnika.

d) Przemykając i przeszukując, zaznacz wszystkie artykuły warte szczególnego zainteresowania.

e) Wytnij artykuły, które przydadzą ci się lub zajmiesz się nimi później.

f) Resztę gazet wyrzuć natychmiast!

g) Skorzystaj z mapy myśli w celu zapisania najważniejszych nowych informacji lub tych, które ważne są w kontekście dnia, tygodnia lub roku.

CZASOPISMA

Czasopisma pod wieloma względami przypominają gazety, a więc dotyczy ich również podejście opisane do tej pory w niniejszym rozdziale. Istnieje jednak kilka znaczących, wartych odnotowania różnic.

• Artykuły w czasopismach bywają dłuższe niż w gazetach.

• W magazynach jest więcej ilustracji i są one bardziej kolorowe.

• Czasopisma nie są publikowane z utrzymaniem tak sztywnego harmonogramu i dlatego bywają bardziej wyrywkowe i dyskursywne.

Z powodu tych różnic zazwyczaj łatwiej jest doszukać się w artykułach z czasopism logicznej struktury. Większość pracujących dla nich dziennikarzy uczy się kierować dewizą: “powiedz czytelnikom to, co zamierzasz, opowiadaj im, a potem powiedz to, co już powiedziałeś". Oznacza to, że większość tekstów z magazynów rozpoczyna się “kłopotliwym pytaniem" lub “czymś zaskakującym", po których natychmiast następuje zdanie przedstawiające cel artykułu. Jest to realizacja reguły: “powiedz czytelnikom to, co zamierzasz".

Teraz następuje główna treść. W dobrym artykule znajdą się tutaj logiczne argumenty, ilustracje, fotografie i inne elementy wykorzystujące właściwości obu półkul mózgowych w celu przekonania czytelnika do prezentowanego przez autora punktu widzenia. Tak realizują się słowa: “opowiadaj im". W końcowej części, w punkcie kulminacyjnym, autor umieszcza swego rodzaju uderzające zakończenie, zawierające powtórkę podstawowych tez, w celu przekonania do prezentowanego punktu widzenia, czyli “powiedz to, co już powiedziałeś".

Przekonasz się jak bardzo ta formuła zbliżona jest do kształtu krzywej zapamiętywania podczas nauki, znajdującej się na stronie 201 (także w książkach Rusz głową i Pamięć na zawalanie).

Znajomość struktury pozwoli ci na efektywniejsze przeszukiwanie artykułów, gdyż będziesz wiedział dokładnie, gdzie szukać informacji. Łatwiejsze okaże się także przemykanie, kiedy będziesz wykonywać je mając w głowie strukturę materiału.

Błyskawiczna wojna z górą czasopism

Wyśmienitym i jednocześnie zabawnym sposobem poradzenia sobie z magazynami jest zorganizowanie comiesięcznej “wojny błyskawicznej".

Zachowaj wszystkie czasopisma na jeden wyznaczony dzień w miesiącu, w którym przygotujesz się na superszybki przejazd ze wskaźnikiem przez każdą stronę

zgromadzonych przez siebie pism.

Dobrze jest ustawić przy tym metronom na 60 uderzeń na minutę i zmusić się do przewracania jednej strony przy każdym tyknięciu, przeciągając wskaźnikiem w dół strony. Celem ćwiczenia jest wybranie tylko tych stron, które mogą cię zainteresować. Powinieneś wyrywać je, nie przerywając przeglądu w wyznaczonym przez metronom tempie. Wybrane przez ciebie strony powinny oczywiście zawierać artykuły warte szczególnego zainteresowania. Mogą to być również przyciągające wzrok fotografie i obrazki, rysunki, które ci się spodobały, ogłoszenia, które mogą się przydać itp. Złóż je starannie na osobnym stosie, skreślając materiał nie związany z tematem.

Na zaawansowanych kursach czytania organizowanych przez Buzan Centre powstała zaskakująca statystyka: w ponad 99 proc. przypadków średnia ilość materiału pozostała po pierwszym czytaniu mieści się w przedziale od 2 do 10 proc. Niektórzy studenci odczuli taką ulgę, pozbywszy się nagle masy nie przeczytanego materiału, z którym musieli się zapoznać, że wydawali okrzyki radości, ciskając odrzucone czasopisma na środek sali!

Po wybraniu zajmującego cię materiału wykonaj drugie czytanie, tym razem sortując i zestawiając teksty w odpowiednie kategorie. Ponieważ pisma skierowane do tej samej grupy czytelników miewają podobną zawartość, często przekonasz się, że wiele z nich traktuje o tym samym, co jeszcze bardziej zmniejszy czas czytania. Szczególnie piękne zdjęcia lub zabawne karykatury rozproszone bywają w innym materiale, dając ci wspaniałą okazję do przerwy podczas studiowania, możesz je także umieścić w specjalnych działach.

Zastosowanie opisanego podejścia najczęściej doprowadza do tego, że naprawdę musimy przeczytać mniej niż l proc. dotychczasowej góry czasopism - zaoszczędzając sobie 99 proc. wysiłku!

Po zakończeniu wojny błyskawicznej, materiał, który chciałbyś zachować, może zostać ułożony w pliki wiedzy - patrz rozdział 21.

EKRANY KOMPUTERÓW

Czytanie z ekranów komputerowych stanie się znacznie łatwiejsze po dostosowaniu dwóch podstawowych czynników: warunków (zwłaszcza oświetlenia) i techniki czytania.

Poprawa warunków pracy przy komputerze

1. Oświetlenie: Poeksperymentuj z różnymi rodzajami oświetlenia. Potrzebujesz równomiernego, jasnego, rozproszonego światła, bez odblasków. Nieodpowiednie oświetlenie może obniżyć twoją szybkość czytania nawet o połowę, a więc upewnij się, że odpowiada ono twoim potrzebom.

2. Kontrast: Wysoki kontrast ułatwia czytanie, a tym samym zrozumienie, i wpływa na zwiększenie tempa. Różne osoby preferują inne kombinacje kolorów druku i tła, więc jeszcze raz wypróbuj, jaka jest najbardziej odpowiednia dla ciebie. Do ulubionych należą czarny druk na białym tle, pomarańczowy na czarnym czy granatowy na białym. Cokolwiek wybierzesz, dostosuj kontrast i jasność ekranu tak, aby uzyskać najlepszą możliwą wyrazistość druku. Jeśli w ciągu dnia światło w biurze lub pokoju zmienia się, kompensuj to zmianą kontrastu.

Wykorzystywanie technik szybkiego czytania z ekranów komputerowych

1. Korzystaj ze wskaźnika: Szczególnie przydatny podczas czytania z ekranu komputerowego jest długi i wąski wskaźnik, np. pałeczka lub drut do dziergania. Umożliwia on wygodne czytanie z większej odległości od ekranu. Technika pozostaje taka sama jak w przypadku czytania stron z książki.

Wskaźnika używać można łącznie z odstępnikiem linii. Naciśnij strzałkę “w dół", ustalając odpowiednią prędkość, i niech wskaźnik przebiega w tę i z powrotem, podczas gdy strony będą się ukazywać na ekranie. Jeśli masz prawidłową pozycję i sposób trzymania głowy, będziesz bardziej zrelaksowany i poczujesz się swobodniej niż ktoś, kto nie korzysta ze wskaźnika.

Technika ta pomoże ci pozbyć się zmęczenia oczu tak częstego wśród użytkowników komputerów, pozwoli wyeliminować zesztywnienie karku, niedotlenienie, zgarbienie ramion i bóle krzyża. Pamiętaj, aby co 10-15 minut dać wzrokowi odpocząć, niech wędruje on swobodnie po pokoju, najlepiej jeśli oglądane wówczas przedmioty są odległe. Zmieniaj dystans patrzenia, w ten sposób unikniesz typowego zmęczenia oczu.

2. Wybierz odpowiednią czcionkę: Współczesne programy komputerowe oferują szeroki wybór czcionek. Nie upieraj się przy standardowej. Użyj takiej, która w danym momencie wydaje się najłatwiejsza do zasymilowania przez twój system oko-mózg.

3. Ustal właściwy odstęp między liniami: Komputer dysponuje w tym względzie wieloma ustawieniami. Ustal taki, który najbardziej ci odpowiada.

Najpopularniejszy jest odstęp wielkości jednej spacji, gdyż stwarza on widzeniu peryferyjnemu lepszą szansę ogarnięcia większych porcji informacji podczas jednego zatrzymania wzroku.

Sekretarki uczestniczące w ostatnim kursie Europejskiego Centrum Zarządzania dla asystentów dyrektorów wielonarodowych organizacji twierdziły, że 20-60 proc. czasu dnia spędzają na czytaniu informacji bezpośrednio z ekranów komputerowych lub wydruków. Mówiły, że wraz ze wzrostem ilości materiałów przesyłanych faksem lub pocztą elektroniczną procent ten stale wzrasta. Potrzeba szybkiego czytania jest więc w nowoczesnych biurach coraz większa.

Opisane tu podejście do szybkiego czytania z komputera powinno zwiększyć tempo przynajmniej trzykrotnie. Oznacza to, że czas spędzony przy komputerze poważnie się skróci, co przyniesie jeszcze większą ulgę twoim oczom.

PODSUMOWANIE

Czytanie z gazety, czasopisma czy ekranu komputera może stać się przyjemniejsze, zabawne, szybkie i efektywne, gdy znasz i potrafisz zastosować odpowiednie techniki szybkiego czytania.

PLAN DZIAŁANIA

1. Na następny miesiąc zaprenumeruj jedną lub dwie gazety, najlepiej wybierając tę, która różni się od czytywanych wcześniej. Przez ten miesiąc stosuj wszystkie techniki opisane na stronach 213-217.

2. Przeprowadź błyskawiczną wojnę z plikiem czasopism, które czekały na przeczytanie miesiącami (a nawet latami!). Jeśli nie znajdujesz się w tej powszechnej sytuacji, zbieraj przez kilka tygodni magazyny, które lubisz, i "powalcz" z nimi.

3. Poćwicz szybkie czytanie na komputerze, z którego będziesz miał okazję korzystać w ciągu następnych dni.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Przy rosnącej łatwości szybkiego czytania i asymilacji informacji oraz nowo zdobytej umiejętności porządkowania informacji z gazet, magazynów i komputerów najistotniejsze staje się utworzenie "supersystemu" przechowywania poszerzającej się wiedzy w swojej własnej bibliotece. Następny rozdział przedstawi ci najlepszy sposób poradzenia sobie z tym problemem.

17. TWORZENIE WŁASNEGO ARCHIWUM

WIEDZY - ZEWNĘTRZNEGO BANKU DANYCH DLA SWOJEGO MÓZGU

Wiedza to poważny atut; zorganizowana wiedza oznacza o wiele więcej!

WSTĘP

Na obecnym etapie lektury Podręcznika szybkiego czytania przygotowany jesteś do utworzenia własnego archiwum wiedzy - “ogrodu danych", który pielęgnować będziesz wykorzystując zdobyte już zdolności.

TWORZENIE WŁASNEGO ARCHIWUM WIEDZY

Do utworzenia archiwum wiedzy potrzebna ci będzie typowa teczka z okrągłymi zaczepami, w której umieszczać możesz osobne kartki, najlepiej gdyby mogło się w niej zmieścić do 500 arkuszy. Pomiędzy nimi powinny znajdować się separatory, oddzielające poszczególne dziedziny. Dziedziny te można w prosty sposób ustalić wykonując mapę myśli, w centrum której znajdować się będzie twój dociekliwy umysł. Szybko wpisz wszystkie obszary wiedzy, które są przedmiotem twojego szczególnego zainteresowania, a główne odgałęzienia mapy dostarczą ci pierwszych pomysłów na nazwy terytoriów twojego szczególnego zainteresowania.

UZUPEŁNIANIE ARCHIWUM WIEDZY

Po ustaleniu najważniejszych zakresów zainteresowania następny etap polega na umieszczeniu informacji w odpowiednim dziale. Robimy to uzupełniając podsumowujące mapy myśli, które można wykonać czytając na dany temat lub studiując każdą z wybranych dziedzin, a zwłaszcza zatrzymując artykuły, które wybrałeś podczas czytania gazet i magazynów (patrz rozdział 20).

PIELĘGNOWANIE ARCHIWUM WIEDZY

Najważniejsze jest, aby swoim czasem i archiwum wiedzy zarządzać w sposób uporządkowany i efektywny. Jednym ze sposobów jest selekcjonowanie przez miesiąc artykułów oraz informacji z jednej wybranej dziedziny i ułożenie ich w formie książeczki albo broszury. Na koniec miesiąca przeczytaj tę książeczkę. Połącz umiejętności dynamicznego czytania z MMOST (patrz rozdział 19), a efektywność czytania podniesie się na wiele sposobów. Po pierwsze, twoje nastawienie umysłowe

będzie jednakowo ukierunkowane podczas czytania każdego artykułu i informacji; po drugie, uzyskasz gestalt (pełen obraz) wszystkich informacji ujętych razem; po trzecie wreszcie, wiele różnych artykułów publikowanych w tym samym okresie często powtarza podobne informacje - możesz więc zaoszczędzić sobie masy wysiłku, przemykając po powtarzających się tematach.

TWORZENIE MAP MYŚLI DO ARCHIWUM WIEDZY

Czytając w taki sposób materiały z archiwum wiedzy, nie przestawaj “kartografować" zbiorczych map myśli, obrysowujących twoją rozrastającą się wiedzę. Ten stały proces powtórkowych przeglądów i integracji materiału zagwarantuje ci nie tylko lepsze jego zrozumienie, lecz także bardziej dokładne zapamiętanie. Kombinacja taka prowadzi do kolejnego etapu: nadrzędnej mapy myśli.

Podsumowujesz na niej wszystkie główne elementy każdego obszaru wiedzy. Jest to swego rodzaju “podstawowy kod", według którego twój mózg uzyskuje dostęp do swoich potężnych banków danych. W miarę rozrastania się nadrzędnej mapy myśli jej granice zaczną łączyć się z granicami innych tematów i spraw, które już poznałeś, stają się stopniowo asocjacyjną pomocą w tym, żeby wiedzieć jeszcze więcej. Najróżniejsze obszary zainteresowań zaczynają coraz ściślej splatać się ze sobą, aż wreszcie osiągniesz stan posiadania naprawdę wszechstronnej wiedzy ogólnej. Gdy do tego dojdzie, przekonasz się, że im więcej informacji posiadasz, tym łatwiej ci przychodzi dalsze poszerzanie swoich umysłowych horyzontów!

ZADZIWIAJĄCE KURCZENIE SIĘ ARCHIWÓW WIEDZY?!

Ja sam i ci z moich studentów, którzy dorobili się archiwów oraz nadrzędnych map myśli, odkryli dziwne zjawisko zachodzące po kilku latach - nasze archiwa zaczęły się w rzeczywistości kurczyć. Dzieje się tak dlatego, że podstawy wiedzy rozrastają się, a wraz z nimi twoja zdolność zapamiętywania i integrowania dodatkowych wiadomości.

Zasilając nadal swoją teczkę, odkryjesz, że wiele artykułów, które kiedyś uważałeś za ważne, można już wyrzucić. W ten sposób stanie się ona bardziej skondensowanym, ułożonym i ponadczasowym ekstraktem tego, co stanowi przedmiot twojego szczególnego zainteresowania. Wówczas opanujesz w pełni sztukę uczenia się.

PLAN DZIAŁANIA

1. Stwórz własne archiwum wiedzy i korzystaj z niego.
2. Ćwicz zaawansowane techniki czytania ze wskaźnikiem, przygotowując się

do końcowego sprawdzianu i pełnego przyspieszenia.

3. Przejrzyj jeszcze raz cały Podręcznik szybkiego czytania posługując się wskaźnikiem i mając na uwadze utworzenie finalnej mapy myśli.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Czekają cię ostatnie dwa rozdziały i końcowy test!

17. CZERPANIE PEŁNĄ GARŚCIĄ Z WARTOŚCI LITERATURY I POEZJI

Dlaczego czytamy poezję i prozę? Ponieważ wielkie umysły historii pozostawiły w nich pomost do świata wyobraźni, fantazji, idei, filozofii, śmiechu i przygody; gdyż czytając je poszerzasz swoją wiedzę oraz własne historyczne i kulturalne banki danych; ponieważ są one pożywką dla duszy.

WSTĘP

Literatura należy do najwspanialszych środków wyrazu ludzkiej twórczości. W rozdziale tym otrzymasz podstawowe narzędzia, za pomocą których będziesz umiał doszukać się prawdziwego znaczenia słowa.

Powieść jest potężnym osiągnięciem konceptualnym. Aby ją w pełni ocenić, musisz mieć świadomość następujących aspektów: fabuły, wątku, filozofii, punktu widzenia, ewolucji postaci, nastroju, atmosfery, tła, obrazowania, symboliki oraz użytego języka. Podobnie w ocenie poezji, powinieneś zdawać sobie sprawę z różnych poziomów znaczeń w każdym wierszu.

Im lepiej zrozumiesz każdy z wymienionych elementów, tym lepsze będzie zrozumienie i szybkość czytania. Jeśli studiujesz literaturę w szkole lub na uniwersytecie, niżej przedstawione aspekty okażą się nie do przecenienia jako drogowskazy do przeprowadzenia analizy dzieła. Obszary te mogą stanowić idealne odgałęzienia notatek w postaci mapy myśli, a także nagłówki wypracowań i prac egzaminacyjnych.

WPROWADZENIE

Wiele osób twierdzi, że szybkie czytanie powieści nie jest możliwe, ponieważ w takim przypadku traci się znaczenie i nie zauważa rytmu języka.

Trudno bardziej mijać się z prawdą.

Powieść można porównać do oceanu. Małe fale pluskające o brzeg są w rzeczywistości unoszone na falach dziewięciokrotnie od nich dłuższych. Z kolei

dziewięć takich fal unosi się na falach jeszcze większych, a z tych również dziewięć składa się na jeszcze większą. Długość niektórych fal oceanicznych wyraża się w milach.

Podobnie jest z powieścią. Rytm języka jest niczym fale na powierzchni. Pozostałe, szersze rytmy stanowią głębsze elementy powieści. Szybki czytelnik potrafi docenić je wszystkie.

ELEMENTY LITERATURY

Fabuła

Fabuła stanowi podstawową strukturę wydarzeń w powieści, nazywa się ją również akcją lub intrygą. Może ona odgrywać drugorzędną rolę w przypadku prozy opisowej lub pierwszoplanową w lepszych kryminałach i powieściach sensacyjnych.

Wątek

Wątek jest tym, co składa się na fabułę. Na przykład w Sadze rodu Forsytów, serii powieści traktujących o dziejach wiktoriańskiej rodziny, za główny wątek uważane być może przeciwstawienie kapitalizmu i kreatywności, konserwatyzmu i liberalizmu, konformizmu do indywidualności czy bogactwa i biedy. Często pojawiają się wątki poboczne, biegnące równolegle do głównego. Z zasady opisują one pomniejsze przygody miłosne i postacie drugoplanowe.

Filozofia

Jest to system idei rządzących wszechświatem dzieła, może być często uważany za komentarz autora do poruszanych w powieści tematów. Do pisarzy znanych z filozoficznego podejścia należą między innymi Dostojewski, Dickens, Sartre i Tomasz Mann.

Punkt widzenia

Przedstawiony punkt widzenia niekoniecznie musi być odbiciem stanowiska autora ani osobistego stosunku do tego, o czym pisze. Często jest to

raczej fizyczny punkt obserwacji, z którego postrzegane są opisywane wydarzenia. Autor może na przykład być wszechwiedzący, stać z boku i opisywać zdarzenia przeszłe, obecne i przyszłe (Henry James opowiadał się za zaniechaniem

tego środka jako zaciemniającego prawdziwe przedstawienie spraw). W przeciwieństwie do tego wszechwiedzącego podmiotu, zdarza się, że autor pisze w pierwszej osobie (opowiadając w książce o wydarzeniach jako ich bezpośredni uczestnik, czyli “ja") tak jak w powieściach przygodowych Hammonda Innes czy Lolicie Nabokova.

Ewolucja postaci

Przemiany bohaterów dotyczą zmian, którym ulegają bohaterowie książki. Zdarza się tak, jak w przypadku Jamesa Bonda z powieści lana Fleminga, że we wszystkich tomach bohater nie zmienia się ani na jotę. Inną skrajnością jest Etienne z powieści Germinal Emila Zoli, buntowniczy młodzieniec, zmieniający się w dojrzałego, skłonnego do poświęceń człowieka. Ewolucja postaci przejawiać się może w sposobie prezentowania bohatera przez autora, opisie jego psychiki i charakteru, ruchów itp.

Nastrój i atmosfera

Oba terminy odnoszą się do sposobu, w jaki autor wywołuje poczucie rzeczywistości i nierealności oraz emocjonalną reakcję czytelnika. Niektórzy wolą stosować tylko jedno z tych kryteriów, choć można je odróżnić: nastrój oznacza reakcję odczuwaną przez odbiorcę na atmosferę dzieła. Na przykład atmosfera opowiadań Edgara Allana Poe określana bywa jako makabryczna i pełna grozy, podczas gdy nastrój jego czytelników może różnić się: od przerażenia po rozbawienie.

Tło

Dotyczy fizycznego umiejscowienia i okresu, w którym zachodzą wydarzenia. Ponieważ tło jest zazwyczaj bardzo wyraźne, często nie docenia się jego wagi - jednakże nieznaczne zmiany miejsca i czasu mogą mieć poważny wpływ na fabułę, nastrój, atmosferę i obrazowanie.

Obrazowanie

Obrazowanie jest zazwyczaj określane jako stosowanie humoru i metafory, co oznacza, że obiekty, ludzie, i wydarzenia przedstawiane są językiem twórczym i wyszukanym. Rdzeń słowa, czyli “obraz", prawdopodobnie jest najbardziej przydatny w dochodzeniu do zrozumienia jego znaczenia. Na przykład Sir Walter Scott w The

Heart ofMidlothian ukazał Edynburg jako “tętniące jądro serca szkockiego krajobrazu"; Dickens w Opowieści o dwóch miastach opisując odkopywanie więźnia pogrzebanego żywcem w wieku 18 lat, wykorzystuje wyobrażenia śmierci i pogrzebu - ciężkie wieńce, trupie kolory, wymizerowane twarze i postaci. Dominuje ciemność i cień.

Symbolika

Ujmując najprościej, symbolika oznacza, że jedna rzecz reprezentuje inną. W historii literatury Ziemia na przykład symbolizowała płodność i rozmnażanie się.

Od czasu publikacji teorii Zygmunta Freuda symbol stawał się elementem coraz istotniejszym, przy czym duży nacisk kładziono na seksualność. Przedmiot sterczący, np. strzelba lub drzewo, traktowany być tutaj może jako przedstawienie męskich organów płciowych, natomiast to, co koliste lub wklęsłe, jak pudełko lub okrągły staw, służy za symbol narządów żeńskich. Doskonały przykład symboliki odnaleźć możemy w Opowieści o dwóch miastach, gdy rozbita zostaje beczka czerwonego wina. Motłoch rozkoszuje się spijając mętne resztki; oznacza to rozpaczliwy głód, który później doprowadzić miał do wybuchu Wielkiej Rewolucji Francuskiej. W Lisie Lawrence'a zmarznięte pustkowie, zamieszkiwane przez dwie kobiety, symbolizuje ich oziębłość, podczas gdy mężczyzna strzelający do lisa oznacza ogólnie męskie “zagrożenie"; czynność ta stawia go w dominującej, męskiej roli.

Symbolika jest nierzadko znacznie bardziej zawoalowana niż w przytoczonych tu przykładach, a rozumiejący ją czytelnik należeć może do tych nielicznych, którym udaje się uchwycić pełne znaczenie większości arcydzieł literatury.

Język

Język użyty przez autora bywa bardzo odmienny: od twardego, męskiego stylu Hemingwaya po płynną i poetycką prozę Nabokova. Jeśli zwrócisz na ten element baczniejszą uwagę, zauważysz jego odsłaniającą funkcję, pozwalającą uzyskać głębszy wgląd w odcienie znaczeń i nastrój dzieła.

Omawiając aspekty powieści zająłem się każdym z nich osobno, lecz należy pamiętać, że są one nierozerwalnie związane. Samo tło historii na przykład może być symboliczne - i tak jest również pod innymi względami. Czytając literaturę zawsze staraj się być świadom zawiłości wzajemnych powiązań między tymi aspektami.

Poezja

Wiele osób nalega, by poezję czytać bardzo powoli. Człowiek mówi z prędkością 200 słów na minutę, lecz większość skłania się do czytania poezji w tempie 100 słów na minutę. Prawdę mówiąc przeszkadza to we właściwej ocenie, gdyż mozolne przedzieranie się przez wiersz skutecznie niszczy jego naturalny rytm i w konsekwencji ukrywa przed czytelnikiem wiele znaczeń. W szkołach problem pogłębiają nauczyciele, którzy nie zwracają uwagi uczniom czytającym każdy wers tak, jakby znaczenie znajdowało się na jego końcu. Często przecież wcale tak nie jest. Zręczni poeci pozwalają, aby to, co chcą przekazać, przepływało między wierszami.

Oto najlepsze podejście do czytania poezji:

1. Zacznij od bardzo szybkiego wstępnego przejrzenia, umożliwiającego ci zorientowanie się, mniej więcej o czym traktuje wiersz i do czego zmierza.

2. Następnie przeczytaj go szybko, lecz bardziej dokładnie, aby zyskać dokładniejsze pojęcie o sposobie powiązania wersów i rozwoju rytmu.

3. Teraz pozwól sobie na powolną wędrówkę przez wersy, koncentrując się na obszarach wartych szczególnego zainteresowania.

4. Przeczytaj utwór na głos.

W końcowej analizie, jeśli chodzi o prozę i poezję, szybkość jest często niestosowna - co najłatwiej porównać można do słuchania muzyki lub podziwiania sztuki. Nie wyrzucamy przecież nagrania V Symfonii Beethovena po jednokrotnym przesłuchaniu, z triumfalnym okrzykiem “Zrobiłem to z prędkością 33 obrotów na minutę!"

Czytając literaturę lub poezję zaangażuj całą swoją wiedzę i ocenę, jeśli uważasz, że jest to pisarstwo, które będziesz cenił zawsze. Zapomnij o szybkości i zarezerwuj je na okazje, gdy czas nie będzie cię naglił.

PODSUMOWANIE

1. Powieść można porównać do oceanu - ma ona wiele poziomów znaczeń, do każdego z nich można podejść w odmienny sposób i czytać w innym tempie.

2. Wszystkie jej elementy są ze sobą powiązane.

3. Poezja, podobnie jak beletrystyka, powinna być czytana na różnych poziomach, początkowo szybciej, niż większość uważałaby za właściwe.

PLAN DZIAŁANIA

1. Kup tomik poezji i przeczytaj go w opisany sposób. Staraj się zastosować z podanych tu wiadomości te, które wydają ci się najodpowiedniejsze. Powinieneś zacząć podejmować własne decyzje co do tego, w jaki sposób zabierzesz się do jakiegokolwiek tekstu. Przy podejmowaniu takich decyzji niektóre kryteria powinny pozostać niezmienne; należy do nich użycie wskaźnika, koncentracja na celach lektury i stała zdolność zwiększania szybkości czytania przy jednoczesnym utrzymaniu i zwiększaniu stopnia zrozumienia.

2. Przeczytaj powieść napisaną przez jednego z twoich ulubionych autorów, wykorzystując wszystkie zdobyte do tej pory umiejętności szybkiego czytania. Pamiętaj o wstępnym przejrzeniu, wykonaniu mapy myśli, wskaźniku i przeanalizuj ją, pamiętając o elementach składowych prozy.

3. Przeczytaj poniższe wiersze napisane przez autora, stosując opisaną wcześniej formułę. Wskazówką do pierwszego jest to, że wiąże się on bardzo mocno z treściami zawartymi w rozdziale

4. Drugi dotyczy szybkiego czytania - systemu postrzegania oko-mózg. Autor będzie wdzięczny za wszelkie interpretacje i komentarze.

W osłupieniu

Obraz Jest Wart Tysiąca Słów.
Dochodzę do zrozumienia, że na mojej siatkówce trzysta milionów
świetlnych
receptorów absorbuje
tysiąc dwieście milionów fotonów
w każdej
pięćsetnej sekundy
Pięćset
rzeczywistych
obrazów ciebie
w każdej sekundzie

Gdy patrzę,
zdumiony,

a ty pytasz
gdzieś z oddali:

“O czym myślisz?"
“Dlaczego nic nie mówisz?"

Skała i człowiek

Przywołała go skrajem swej krawędzi
Prosiła, by podszedł blisko,
by stanął na skraju;

lecz on podstępnie
zbliżył się tylko odrobinę,
wczepił się
całym swoim ciałem -
wysunął je naprzód;
ostrożnie uniósł swój
Wzrok.

A ona, śmiejąc się, uniosła go na falach,
rozpostarła w swej przestrzeni,
rozwlekła konary umysłu
po skalisto - omszałych skrajach głębin,
okręciła wokół występów i raf,
rzuciła niby jo-jo jego oczy
i z dołu i z oddali
zgromiła go głosem morza.

Zmagał się z jej próbami,
otulił drobne ciało;
pochłonął ją.

Cisnęła mu więc ptaka ziemi
Mewę,
która z jego umysłu wydusiła
ekstazę,
przegnała tunelem
swych głębin,
ozdobiła skrzydłami, które pchnęły go
dalej na skraj tej skały,
zmiotła każdy zakręt
uspokoiła każdy powiew
złagodziła wzburzone powietrze
usunęła przed nim rafy i występy
uwiodła go wyniosła go w przestrzeń

Zdobywca został ujarzmiony.

ZAPOWIEDŹ NASTĘPNEGO ROZDZIAŁU

Pozostał już tylko jeden rozdział! Wiesz już, jak szybkie czytanie może pomóc w pełni docenić wartość literatury i poezji. Pozostało ostatnie wyzwanie: końcowy sprawdzian.

17. WSZYSTKO, CO JUŻ OSIĄGNĄŁEŚ - TWOJĄ NIEZWYKŁĄ SZANSĄ NA PRZYSZŁOŚĆ

Pracuj nad sobą. Tworzysz przyszłość.

Twój kurs czytania zbliża się do ostatniego etapu. Stanowi on podsumowanie książki. Kolejne kroki to późniejsze przypomnienie tego, co przeczytałeś, ciągłe doskonalenie nowo zdobytych umiejętności oraz dołączenie map myśli do czytanych od tej pory książek na każdy temat, który zechcesz zapamiętać.

W tym momencie dobrze byłoby jeszcze raz przejrzeć szybko całą pracę i "skartografować" najważniejsze idee. Pomóc ci w tym mogą mapy zamieszczone na tablicach I, IV, V, VI, VII i VIII.

Trwały sukces na wszystkich frontach szybkiego czytania zależy od woli kontynuacji rozpoczętej nauki oraz zdolności twojego mózgu do przyswajania, rozumienia, przypominania, porozumiewania się i tworzenia - zdolności, o których wiemy, że bliskie są nieskończoności! Twój sukces jest więc gwarantowany.

Końcowy sprawdzian zawiera dodatkową dawkę informacji o godnym podziwu mózgu. Czytając je zastosuj cala potrzebną wiedzę, zdobytą dzięki Podręcznikowi szybkiego czytania, i zrób wszystko, by przewyższyć dotychczasowe osiągnięcia. Zapoznawszy się z tekstem Twój mózg-zaczarowane krosno, zdasz sobie sprawę, że jesteś istotą jeszcze bardziej zaskakującą, niż do tej pory myślałeś.

Bon voyage!

SPRAWDZIAN 7

TWÓJ MÓZG - ZACZAROWANE KROSNO

Ludzki mózg i jego potencjał

Mózg człowieka jest zaczarowanym krosnem, w którym miliony błyskających czółenek splatają ulotny wzór, mający zawsze jakieś znaczenie, ale nigdy trwały. Tak jak gdyby Mleczna Droga wykonywała jakiś rodzaj kosmicznego tańca.

Sir Charles Sherrington

Porównanie mózgu do galaktyki stanowi, prawdę mówiąc, skromną analogię. Każdy przeciętny mieszkaniec naszej planety nosi w sobie ważącą trzy i pół funta tkankę, nie przykładając do tego żadnej szczególnej wagi; jednak każdy nieuszkodzony mózg jest w stanie stworzyć więcej modelowych połączeń, niż jest atomów w całym wszechświecie.

Mózg składa się z około dziesięciu miliardów komórek nerwowych, a każda z nich jest zdolna uczestniczyć w tysiącach niezwykle złożonych połączeń w ciągu każdej sekundy. Gdyby przedstawić to w postaci liczb, poziom złożoności okaże się niewiarygodny. W mózgu znajduje się 10 miliardów neuronów, a każdy z nich ma potencjał 10^{28} połączeń. Ujmując bardziej obrazowo, oznacza to, że jeśli teoretyczna liczba potencjalnych połączeń powstałych w mózgu miałaby zostać napisana, otrzymalibyśmy liczbę l, za którą trzeba by postawić około dziesięciu i pół miliona kilometrów zer.

Odkładając na bok najrozmaitsze odkrycia neurofizjologii, najbardziej niesamowite jest to, że dotyczą one właśnie twojego mózgu. Nie ulega wątpliwości, iż wszyscy nie w pełni wykorzystujemy swoje umysły - jeśli w ogóle można powiedzieć, że czynimy z nich właściwy użytek. Nic w tym dziwnego. Niewielu z nas kiedykolwiek zobaczy ludzki mózg. Ci, którzy go widzieli, nie opisują go jako widoku wyjątkowo godnego podziwu.

Wszyscy rozumiemy, że pianista lub rzeźbiarz powinien szanować nade wszystko swoje dłonie, malarz dbać o oczy, biegacz szczególnie uważać na nogi. Jednak dłonie bez mózgu są tak samo bezużyteczne jak fortepian bez muzyka. Możliwości tego narządu pozostają niedocenione w dużej mierze właśnie z powodu jego wszechobecności. Ma on swój udział we wszystkim, co robimy, co się z nami dzieje, a my zauważając

Nasze mózgi są, prawie dosłownie, wszystkim. Możemy dać im więcej od siebie, a one w zamian podarują więcej nam. Mózg jest naszą tajną, cichą bronią. Jeśli tylko uda nam się zacząć lepiej wykorzystywać jego moc, rzeczywiście ujrzymy światło, które porazi i zadziwi nasze oczy. Jeszcze raz pozwolę sobie zacytować Johna Radera Platta:

Wiele najwrażliwszych intelektów naszych czasów nadal postrzega Człowieka jako anty bohatera; bezradną ofiarę broni i wojen, rządów, układów organizacji niszczących ducha oraz komputerów - kim w rzeczy samej jest. Lecz pośród całej tej będącej dziełem ludzkim, a zarazem nieludzkiej entropii, jak czwarte z praw człowieka, nawet w laboratoriach wzrasta świadomość, że homo sapiens jest również istotą samostanowiącą, trudną do zdefiniowania i niestrudzoną. Najbardziej złożona latarnia i dziecko organizujące wszechświat. Wyposażony i stworzony, aby wybierać, działać, kontrolować i trwać.

Teraz wyłącz stoper

Czas lektury: .... min

Następnie oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min) dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (w tym wypadku 1060) przez czas (w minutach), jaki ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

$$\text{słowa na minutę (sł./ min)} = \frac{\text{liczba słów}}{\text{czas}}$$

Po wykonaniu obliczenia zapisz wynik w sł./min, na końcu tego akapitu. Zaznacz go także w zestawieniu postępów i na wykresie na stronie 244.

Liczba słów na minutę: ....

SPRAWDZIAN 7: ZROZUMIENIE

1. Kto opisał ludzki mózg jako zaczarowane krosno?

a) Sir Charles Sherrington

b) Peter Russell

c) John Rader Platt

d) Isaac Newton

2. Ludzki mózg waży przeciętnie:

a) 2,5 funta

b) 2 funty

c) 3,5 funta

d) 3 funty

3. Liczba potencjalnych połączeń dla jednej komórki mózgu wynosi:

a) 10'°

b) 10^{19}

c) l O^{28}

d) l O^{39}

4. Odkąd dowiedzieliśmy się o istnieniu takich narządów jak mózg, większość wysiłków poświęciliśmy:

a) ich rozwojowi

b) opracowywaniu systemów ukazujących istniejące między nimi różnice

c) pozbyciu się ich

d) zniszczeniu ich

5. Kto porównał ze światem fizycznym złożoność mózgu, przetworzoną na światło widzialne?

a) Sir Charles Sherrington

b) John Rader Platt

c) Galileusz

d) Einstein

6. “Słońce ze swymi potężnymi wybuchami stałoby się trywialnie blade w porównaniu z ...."

7. A “pies stałby się":

a) krzewem róży

b) latarnią morską

c) słońcem

d) miastem pełnym iluminacji

8. Podstawę “złożonego stanu posiadania" mózgu stanowi:

a) komórka nerwowa, czyli neuron

b) dendryt

c) akson

d) kora

9. Neurony różnią się od większości pozostałych komórek tym, że

a) są prostsze

b) mają bardziej skomplikowany kształt

c) są większe

d) są mniejsze

10. Rozmiary neuronów mogą dochodzić do:

a) centymetra

b) cala

c) stopy

d) metra

11. Proces przekazywania sygnałów elektrochemicznych z jednego neuronu do drugiego następuje:

a) pojedynczo i powoli

b) w postaci nagłych, zwielokrotnionych fal sygnałów

c) z szybkością większą od prędkości światła

d) tylko wtedy, gdy myślimy

12. Akson:

a) jest większy od komórki mózgu

b) stanowi główną część synapsy

c) przewodzi podstawowe impulsy nerwowe

d) jest inną nazwą komórki nerwowej

13.Strony fizyczna i chemiczna procesów zachodzących w synapsie są w zasadzie proste. Prawda - Fałsz

14. Normalna liczba “komunikatów" nerwowych na sekundę wynosi:

a) 100

b) 1000

c) 10 000

d) 100 000

15. Kto pisał o czwartym prawie człowieka

a) Einstein

b) Freud

c) Platt

d) Sherrington

Porównaj swoje odpowiedzi z tymi na stronie 241. Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 15 i pomnóż przez 100; w ten sposób obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat: .... na 15

.... procent

Teraz wpisz wynik do zestawienia postępów oraz zaznacz go na wykresie na stronie 244.

KLUCZ DO SPRAWDZIANÓW

SPRAWDZIAN l (WOJNA INTELIGENCJI)

1 fałsz

2 c) 40 proc.

3 b) dr Machado

4 prawda

5 d) analizę z wyobraźnią

6 a) umieszczasz w centrum obraz

7 b) 1000 słów na minutę

8 b) Digital i Nabisco

9 c) Greków

10 a) krótki wzrost

11 c) 80 proc.

12 c) bilion

13 fałsz

14 a) nie istnieją dowody na utratę komórek wraz z wiekiem w normalnych, aktywnych i zdrowych mózgach

15 d) 90

SPRAWDZIAN 2 (SZTUKA)

1 b) czasach prehistorycznych

2 c) 40 000 a 10 000 p.n.e.

3 fałsz

4 c) religią

5 d) wyraźnymi konturami, brakiem głębi kolorów

238

6 b) na żółto

7 c) kopiach greckich malowideł znalezionych w rzymskich miastach: Pompejach i Herkulanum

8 c) w willach zamożnych Rzymian

9 prawda

10 a) mozaiki

11 prawda

12 d) 1100

13 b) unikała realistycznego przedstawiania postaci

14 c) Cezanne

SPRAWDZIAN 3 (INTELIGENCJA ZWIERZĄT)

1 a) w kilku różnych językach i używają wielu dialektów

2 fałsz

3 b) porozumiewając się pod wodą

4 c) nigdy nie zaatakowały człowieka

5 d) we wszystkich głównych oceanach świata

6 stadem

7 c) w zakresie słyszalności ludzkiego ucha

8 c) 12

9 b) przekazywane z pokolenia na pokolenie

10 d) wieki

11 fałsz

12 b) funkcjonuje w sposób trójwymiarowy

13 c) gęstości

14 fałsz

15 c) widzieć dźwięk

SPRAWDZIAN 4 (CZY JESTEŚMY SAMI?)

1 b) 80

2 c) w pięćsetną rocznicę odkrycia Ameryki przez Kolumba

3 fałsz

4 d) dziesięć miliardów lat temu

5 a) Franka Drake'a

6 c) Herkules

7 prawda

8 c) sześć

9 d) 304 metry (1000 stóp)

10 d) wszystkie uderzające w niego fale radiowe

11 a) nieregularne i przypadkowe

12 c) jest niewidomy od urodzenia

13 b) Kent Cullers

14 fałsz

15 ludźmi

SPRAWDZIAN 5 (MÓZG DZIECKA)

1 b) ma pełny komplet komórek przed urodzeniem

2 b) osiem tygodniu po zapłodnieniu

3 c) dziesięć tygodni przed urodzeniem

4 c) 25 proc.

5 c) 50 proc.

6 b) 75 proc.

7 b) 90 proc.

8 prawda

9 d) od razu postrzega świat trójwymiarowo

10 głosu matki

11 c) twarze

12 fałsz

13 d) miały więcej połączeń między komórkami nerwowymi

14 a) podczas “eksplozji mózgu"

15 c) spełnienie i szczęście dziecka

SPRAWDZIAN 6 (BUDZĄCA SIĘ ZIEMIA)

1 d) 15 miliardów

2 b) lutego i marca

3 c) września

4 b) na początku października ,

5 d) w końcowej godzinie ostatniego dnia

6 d) półtorej minuty przed północą

7 c) mniej niż jedną dziesiątą sekundy przed północą

8 ziarenka grochu

9 prawda

10 b) tlen

11 fotosynteza

12 c) strzeż się niebezpieczeństwa

13 a) szansę na zmianę

14 prawda

15 c) naszych mózgach i umysłach

SPRAWDZIAN 7 (TWÓJ MÓZG)

1 a) Sir Charles Sherrington

2 c) 3,5 funta

3 c) 10^{28}

4 b) opracowywanie systemów ukazujących istniejące między nimi różnice

5 b) John Rader Platt

6 b) krzewem róży

7 d) miastem pełnym iluminacji

8 a) komórka nerwowa, czyli neuron

9 b) mają bardziej skomplikowany kształt

10 d) metra

11 b) w postaci nagłych, zwielokrotnionych fal sygnałów

12 c) przewodzi podstawowe impulsy nerwowe

13 fałsz

14 d) 10 000

15 c) Platt

ODPOWIEDZI DO TESTÓW ZE SŁOWNICTWA

Rozdział 16

Ćwiczenie la

1 e 1 f

m g n d

k 0 c i 2 b

3 i 4 a 5 h

Ćwiczenie 1b

2

e i d m

6

j f k c

1

a 01 g 2 n

1

31 4 h 5 b

Ćwiczenie lc

2

h a n b

6

1 i k a

1

j 01 lb 2 e

1

3 g 4 d 5 h

Rozdział 18

Ćwiczenie 3a

D

h b 1

e M a j

1

1 0 n g 2 i

1

3 c 4 k 5 f

Ćwiczenie 3b

2

d a k h

6

j 1 m 1

1

n 0 b g 2 f

BIBLIOGRAFIA

Atkinson Richard C., Shiffrin Richard M. The Control of Short-term Memory. “Scientific American", August 1971.

Baddeley Alan D. The Psychology of Memory. New York. Harper & Row 1976

Banton Smith Ph. D. Nila. Speed Reading Made Easier. New York. Warner Books. . i

Berg Howard Stephen. Super Reading Secrets. New York. Warner Books, 1992.

Borges Jorge L. Fikcje (ze szczególnym uwzględnieniem *Pamiętliwy Funes)* PIW 1972

Brown Mark. Memory Matters. Newton Abbot: David & Charles, 1977.

Brown R., McNeil D. The “Tip-of-the-Tongue" Phenomenon. “Journal of Verbal Learning and Yerbal Behaviour" 5, 325-337.

Buzan Tony. Get Ahead. IBC Publications, 1993 (wraz z Vandą North)

Buzan Tony. Make the Most of Your Mind. London: Pan, 1988.

Buzan Tony. Rusz głową. Łódź: Wydawnictwo “Ravi", 1997.

Buzan Tony. Pamięć na zawalanie. Łódź: Wydawnictwo “Ravi", 1996.

Coman Marcia J., Heavers Kathy L. NTC Skill Builders: What You Need to Know About Reading Comprehension & Speed, Skimming & Scanning, Reading for Pleasure. Illinois, USA: National Textbook Company, 1992.

Culter Wade E. Triple Your Reading Speed. USA: Macmillan (Arco).

Ebbinghaus H. Uber das Geddchtnis. Leipzig: Duncker, 1885 op.

Frank Stanley D. Remember Everything You Read: The Evelyn Wood 7-Day Speed Reading & Learning Program. New York: Avon Books

Fry Ron. How To Study Program: Improve Your Reading. USA: Career Press

Gelb Michael. Present Yourself. London: Aurum Press, 1988.

Haber Ralph N. How We Remember What We See. „Scientific American", May 1970,

Howe J. A., Godfrey J. Student Note-Taking as an Aid to Learning. Exeter: Exeter University Teaching Services, 1977 op.

Howe M. J. A. „Using Students" Notes to Examine the Role of the Individual Learner in Acquiring Meaningful Subject Matter, „Journal of Educational Research"

64, 61-3

Hunt E., Love T. How Good Can Memory Be? w: Coding Processes in Human Memory, ss. 237-260, red. A.W. Melton i E. Martin. Washington D.C.: Winston/Wiley, 1972 op.

Hunter I. M. L. An exceptional memory. „British Journal of Psychology" 68, 155-64, 1977.

Keves Daniel. The Minds of Billy Milligan. New York: Random House, 1981; Lo&Jon, Bantam, 1982.

King Graham. The Secrets of Speed Reading. London: Mandarin, we współpracy z „Sunday Times", 1993.

Klaeser Barbara Macknick. Reading Improvement. Chicago: Nelson Hall, 1977.

Loftus E. F. Eyewitness Testimony. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980

Luria A. R. The Mind of a Mnemonist. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1987

Maberley Norman C. Mastering Speed Reading. New York: Penguin (Signet), 1978.

Maddox Harry. How to Study. New York: Fawcett Premier, 1988.

Minninger Ph. D. Joan. Rapid Reading in 5 Days. New York: Perigee Books (The Berkley Publishing Group), 1994

O'Brien Dominic. How to Pass Exams. Headline Book Publishing, 1995

Penfield W., Perot P. The Brain's Record of Auditory and Visual Experience: A Final Summary and Discussion, „Brain" 86, 595-702.

Penfield W., Roberts L. Speech and the Brain-Mechanisms. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959, op.

Restorff H. vori. Uber die Wirkung von Bereichsbildungen im Spurenfeld. „Psychologische Forschung" 18, 299-342.

Ruger H. A., Bussenius C. E. Memory. New York: Teachers College Press, 1913, op.

Russell Peter. The Brain Book. London: Routledge & Kegan Paul, 1966; Ark, 1984.

Schaffzin Nicholas Reid. The Princeton Review - Reading Smart. New York: Villard Books

Standing Lionel. Learning 10.000 Pictures, “Quarterly Journal of Experimental Psychology" 25, 207-222.

Stratton George M. The Mnemonic Feat of the , „Shass Pollak". „Physiological Review" 24, 244-247.

Suzuki S. Nurtured by Love: A New Approach to Education. New York: Exposition Press, 1969.

Thomas E. J. The Variation of Memory with Time for Information Appearing During a Lecture. „Studies in Adult Education", April 1972, 57-62.

Tulving E. The Effects of Presentation and Recall of Materials in Free-Recall Learning. “ Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour" 6, 175-184.

Wagner D. Memories of Morocco: The Influence of Age, Schooling and Environment on Memory. „Cognitive Psychology" 10, 1-28. 1978.

Yates E A. The Art of Memory. London: Routledge & Kegan Paul, 1966; Ark, 1984.

Zorn Robert. Speed Reading. New York: Harper Perennial, 1991.